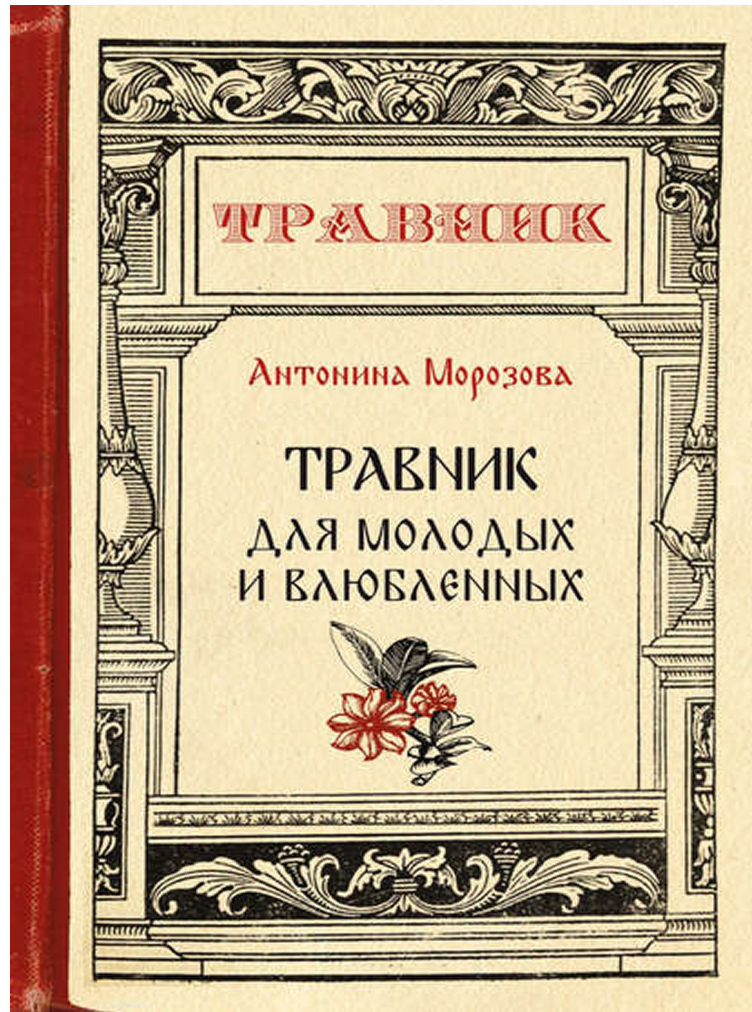


Антонина Николаевна Морозова

Травник для молодых и влюбленных



Введение

Молодость проходит так быстро и столько всего нужно успеть сделать в этот самый яркий и эмоциональный жизненный этап...

Ведь многие совершенные ошибки или несовершенные поступки могут определить всю дальнейшую судьбу человека. Наша книга призвана поддержать молодых людей во всех их жизненных ипостасях, помочь избавиться от проблем, присущих этому возрасту, повысить свою самооценку и улучшить качество жизни. В книгу вошли советы и рекомендации, прошедшие проверку веками и тысячелетиями.

Познакомившись с ней, вы убедитесь, насколько легко можно изменить свою жизнь в лучшему, обратившись к опыту наших далеких предков.

Растения, о которых мы расскажем, обладают поистине магической силой. С их помощью можно привлечь избранника и создать с ним крепкий союз. Мы расскажем о травах, которые будут способствовать повышению сексуального влечения и укрепления потенции.

В молодом возрасте внешняя ухоженность является залогом интереса со стороны противоположного пола, поэтому большая часть подростков (особенно – девушки) стараются следить за собой. В книге содержатся уникальные рецепты, помогающие улучшить внешний вид простыми в приготовлении настоями и отварами, а также внесением определенных коррективов в характер питания.

Ряд целебных растений с успехом заменяет тоники для лица, бальзамы для волос и различные препараты, необходимые для улучшения состояния ногтей. Таким образом, выпрошенные у родителей или заработанные в свободное время суммы платятся только за красивую упаковку с логотипом известного бренда. Прыщи и черные точки на носу – вечные спутники молодежи, переживающей период «гормонального взрыва», сопровождающего процесс взросления и полового созревания. А продолжается пубертатный период не месяц и не год. Попробуйте подсчитать, какие суммы вы подарите производителям косметики, пока проблема не исчезнет сама собой в силу естественных обстоятельств, т. е. окончания перестройки деятельности желез наружной и внутренней секреции. Между тем, высушенные и измельченные травы в аптечных сетях стоят буквально копейки, а заварить их и настоять может любой человек. Важно лишь соблюдать приведенные в рецептах правильные пропорции и продолжительность курсовой терапии.

Отдельная глава посвящена улучшению отношений и обретению новых чувств парами, которые много лет вместе, а страстная любовь давно уступила место обычной привязанности и взаимному уважению. Зачастую для того, чтобы избежать внутрисемейных конфликтов, достаточно завести несколько комнатных растений и правильно за ними ухаживать.

В книге вы также найдете уникальные сведения о магических свойствах отдельных трав и правила изготовления амулетов, что, вероятно, заинтересует читателей, увлекающихся эзотерикой, астрологией и прочими учениями, пока не нашедшими официального признания.

К примеру, знаете ли вы о таком растении, как цератония? Оно дает всегда абсолютно одинаковые по весу семена (0,2 г). Некогда они широко использовались ювелирами в качестве гирек. В настоящее время данная мера веса называется каратом.

А вот еще один факт. Нина Барановская, которая работала в Ленинградском рок-клубе и хорошо знала Виктора Цоя, вспоминает, что всегда высаживала на даче разные цветы. В том году (1990-й) вместо

белых лилий ей на рынке подсунули какую-то дрянь, и выросло Бог знает, что. Пятнадцатого августа (в день смерти музыканта) «утром вышла в садик, и мне просто по глазам ударило: на одном из этих кустов распустились два цветка – ядовито-желтые с черными пятнами, очень красивые...» На тот момент о смерти Виктора женщина еще не знала – сообщение по радио передали только через пару часов. Известно, что Цой интересовался восточными традициями, согласно одной из которых, желтый – это цвет Вечности, а черный, который так любил поэт, всегда ассоциировался в России со смертью. Мистика? Возможно. Однако это явление – непреложный факт.

Некоторые ошибочно считают, что сакура (горная вишня) является символом Японии (на самом деле – это хризантема). Однако, любование цветущей сакурой для жителей этой страны сродни медитации. Вишневый цвет символизирует облака и метафорически обозначает эфемерность жизни. На время цветения этого дерева (кстати, оно практически не плодоносит) сотрудники многих японских компаний получают официальный отпуск. Наблюдение за цветом сакуры наполняет человека жизненной энергией, поэтому это дерево по сути считается священным.

Законы привлекательности

В наши дни мало кто не согласится с мыслью, что и девушкам, и юношам необходимо тщательно следить за собой, чтобы иметь успех у противоположного пола. Грязные и секущиеся волосы, обломанные ногти и прыщи едва ли прибавят молодым людям привлекательности, если только они не фанаты стиля «панк». Ухоженный внешний вид несомненно вселит в вас уверенность и позволит без лишней нервозности, например, пригласить на свидание понравившегося человека. Ведь если вы довольны своим отражением в зеркале, это непременно проявится при общении с внешним миром.

Лишний вес

Одной из важнейших проблем, беспокоящих представителей обоего пола в юном возрасте, является лишний вес. Он может быть следствием гормональных нарушений (такие вопросы должен решать квалифицированный врач), или же банальных погрешностей в диете – например, чрезмерным увлечением фастфудом. Нередки случаи, когда страдающий полнотой парень или девушка уже спустя 2–3 года обретают нормальную фигуру. К сожалению, бывает и наоборот. Особенно старается изуродовать нынешнее поколение реклама «ресторанов» быстрого питания.

Девушки предпочитают молодых людей со стройной, подтянутой фигурой. Поэтому не следует пренебрегать по крайней мере уроками

физкультуры. А еще лучше – записаться в спортивную секцию или тренажерный зал. Развитая мускулатура существенно повысит шансы среди представительниц слабого пола. Можете не сомневаться, что любая девушка предпочтет видеть рядом с собой на свидании спортивного парня, а не рыхлого аморфного субъекта. Хотим обратить внимание, что занятия должны проходить под контролем опытного тренера, который будет учитывать особенности телосложения и возраст. Если лишний вес является следствием врожденного или приобретенного нарушения обмена веществ и определенных хронических заболеваний, не стоит откладывать визит к эндокринологу.

Современные молодые люди выбирают девушек ровно также, как и их предшественники сотни и тысячи лет назад. Большинство из них прежде всего обращает внимание на размер и форму груди и ягодиц, а также на общее телосложение потенциальной подруги. Наверное, поэтому девушки так стараются выглядеть стройными, иметь тонкую талию и аппетитный бюст. Но, к сожалению, в погоне за идеальными формами нередко встречаются, так сказать, перегибы. Бывают случаи, когда полнота является надуманной проблемой, и девушка стремится во что бы то ни стало избавиться от «лишних», по ее мнению, килограммов. Она ограничивает себя в еде, при том, что в период бурного роста и гормональной перестройки организм как никогда нуждается в питательных веществах. Некоторые, поев, намеренно вызывают у себя рвоту. Дневной рацион таких мнительных особ нередко состоит из 1–2 яблок. Прямым следствием такого издевательства над организмом (а голодание трудно назвать иначе) становится угрожающее здоровью и жизни состояние – анорексия. Известны случаи, когда молодые девушки доводили свой вес до 30 кг и менее, в результате чего развивалась полиорганная недостаточность, т. е. проблемы практически со всеми органами сразу, и все усилия врачей оказывались тщетными.

Что касается формы и размера груди – не стоит слушать «бабушкины сказки» про капусту и другие продукты. Этот параметр является генетически обусловленным, и меняется либо по мере формирования организма, либо только после родов и грудного вскармливания (и то – не всегда). Для изменения формы или размера молочных желез широко применяется вживление силиконовых имплантов, но подобные оперативные вмешательства категорически противопоказаны девушкам до 18–21 года.

Существует ряд формул для расчета идеального веса, но следует помнить, что необходимо учитывать не только рост, но и индивидуальные особенности телосложения – астеническое, нормостеническое или гиперстеническое. Его легко определить, приложив пальцы в точке схождения правой и левой реберных дуг. Прямой угол между ними означает, что вы нормостеник, острый – астеник, а тупой – гиперстеник. Масса тела, нормальная для гиперстеника, может оказаться избыточной для астеника (при

одинаковом росте). Если вес превышает норму – бегом в спортзал, и никакого голодания. Оптимальный рацион может подобрать только профессиональный диетолог. Ни в коем случае не употребляйте стероидные гормоны, которые нелегально продаются в некоторых спортзалах. В основе большинства из них – тестостерон, которого у молодых людей и так в избытке. Получая данный андроген извне, организм постепенно снижает его естественный биосинтез в половых железах. Следствием может стать импотенция в молодом возрасте. Согласитесь, девушка будет несколько разочарована, что накачанный парень с фигурой звезды Голливуда окажется несостоятелен как мужчина.

Существуют народные рецепты, помогающие снизить вес, но панацеей их считать нельзя. Биологически активные вещества целебных растений способны оказать влияние на обмен веществ, но не нужно рассчитывать на быстрый эффект от их применения.

Травы для похудения принято делить на следующие группы:

- ✧ очищающие;
- ✧ мочегонные;
- ✧ подавляющие аппетит;
- ✧ стимулирующие общий метаболизм (обмен веществ).

Очистить организм и стимулировать кровообращение, а также быстрее вывести из организма токсичные продукты обмена веществ (шлаки) помогают травяные сборы, в которые входят фенхель, тмин, укроп, петрушка и анис.

Излишний вес нередко обусловлен задержкой жидкости в организме. Мочегонные чаи действуют быстро, в чем состоит одно из их основных преимуществ. В состав таких целебных настоев народная медицина рекомендует включать кукурузные рыльца, одуванчик, хвощ полевой, горец птичий, пижму обыкновенную, бессмертник, расторопшу, лапчатку гусиную, ягоды барбариса, а также литья земляники и брусники.

При недостаточно активном функционировании пищеварительного тракта непереваренные пищевые остатки подвергаются гниению, что ведет к общей интоксикации организма, сопровождающейся ухудшением общего состояния. Слабительные травы и сборы помогают очистить организм от шлаков, способствуя снижению веса. Целители рекомендуют применять для очищения кишечника листья сенны, ревень, укроп, тмин, анис, кору крушины, а также корень солодки и морозник.

Лишний вес зачастую обусловлен банальным перееданием. Для подавления аппетита рекомендуются настои и отвары на основе отрубей, дягиля лекарственного, льняного семени, корня алтея, а также морских водорослей – спирулины и ламинарии (морской капусты).

Для стимуляции метаболических процессов – вывода липидных соединений и предупреждения преобразования лишних калорий, поступающих с «быстрыми» углеводами в висцеральный жир применяются так называемые «жиросжигающие» растения – имбирь, листья березы розмарин, хрен, красный перец, лимонник, мать-и-мачеха сельдерей, куркума, элеутерококк, женьшень и гуарана.

Перед приготовлением настоев, отваров и чаев, а также потреблением растений в сыром виде, обязательно проконсультируйтесь со специалистом, поскольку единой методики для их применения не существует. Некоторые травы могут быть вам просто противопоказаны, поэтому, стремясь сбросить лишние килограммы, не занимайтесь самолечением – от него будет больше вреда, чем пользы. Травы, стимулирующие обмен веществ, целесообразно потреблять перед физическими нагрузками, слабительные – на ночь, а мочегонные – в конце рабочего дня, чтобы лечение не нарушало привычный дневной распорядок. Курсовой прием настоев и отваров для снижения веса обычно составляет не более 2 месяцев. Здесь важно помнить, что некоторые растения (в частности – слабительные) способны вызвать лекарственное привыкание. Потом следует сделать перерыв, не забывая о соблюдении диеты. Затем курс можно повторить. Отмечено, что повторный регулярный прием трав для похудения даже более эффективен. Средняя потеря веса с помощью диеты в сочетании с фитотерапией составляет 500 г в неделю.

Заболевания полости рта

Одной из причин, которая может оттолкнуть представителя противоположного пола – это плохое состояние зубов и сопутствующий ему неприятный запах изо рта. Жевательная резинка и ополаскиватели для рта (элиминаторы) не помогут. Если возникли проблемы с зубами – немедленно посетите стоматолога, а после проведенного лечения старайтесь неукоснительно соблюдать его рекомендации. Заболевания полости рта проще предотвратить, чем ликвидировать. Гигиенические процедуры подразумевают не только обязательную чистку зубов утром и вечером, но и использование зубных нитей (флоссов) для устранения остатков пищи из межзубных промежутков. Если позволяют финансы, купите такой инновационный прибор, как ирригатор. Он устраняет зубной налет из труднодоступных мест благодаря мощной струе воды. Посещать стоматолога в профилактических целях следует не реже 1 раза в полгода. Вовремя не вылеченный кариес способен привести к таким осложнениям, как пульпит, периодонтит, гингивит и т. д. Их лечение требует гораздо больше времени и сил, чем своевременная постановка пломбы. Универсального рецепта против кариеса не существует,

поскольку это поли-этиологическое (вызванное рядом факторов) заболевание. Старайтесь соблюдать гигиену полости рта, потреблять меньше углеводистой пищи. А после еды по возможности чистите зубы или хотя бы полощите рот, чтобы избавиться от пищевых остатков.

Акне

Настоящим кошмаром для подростков и молодых людей зачастую являются прыщи (акне). Они обусловлены как гормональной перестройкой, так и неправильным или недостаточным уходом за кожей лица. Непосредственной причиной их формирования становится закупорка сальных желез, особенно активно работающих в подростковом возрасте, выделяемым секретом.

Выдавливать прыщи не рекомендуется, поскольку существует риск занесения бактериальной микрофлоры и нагноения. Если вы все же решились на такую радикальную меру – соблюдайте элементарные правила антисептики. Ногти нужно коротко остричь, руки и лицо тщательно вымыть с антибактериальным мылом, а место, где был прыщ, прижечь спиртом. Следует помнить, что при неправильных действиях, последствием обычных для подростков прыщей становятся рубцы, которые или остаются на всю жизнь, или требуют вмешательства хирурга-косметолога.

Рецепты

1. Для устранения кожной сыпи у девушек эффективным средством является чай из целебной травы манжетки с добавлением фиалки трехцветной. Высушенные растительные субстраты берут в равных долях. Для приготовления чая 1 ч. л. смеси заливают 200 мл кипятка, дают настояться 10–15 минут, остужают и процеживают. Отвар также хорошо помогает при воспалениях слизистой горла или полости рта.
2. Для приготовления маски против прыщей возьмите 1 стакан кефира, 1 стакан овсянки и немного лимонного сока. Смешайте ингредиенты в блендере, добавьте каплю лимона и нанесите на лицо на 20 минут. Процедуру целесообразно повторять ежедневно на протяжении месяца.
3. Возьмите 2 ч. л. качественного меда, желток одного яйца и 2–3 капли лимонного сока. Все оставляющие маски нужно тщательно перемешать и нанести на лицо на 10–15 минут.
4. Одно из самых эффективных средств народной медицины – настой ромашки, обладающий антибактериальными и противовоспалительными свойствами. 1 ч. л. цветков ромашки аптечной залейте 200 мл кипятка, настаивайте полчаса и процедите. Настой используется для протирания проблемной кожи.

Как избавиться от черных точек на носу?

С черными точками на коже (комедонами), локализующимися преимущественно на носу, сталкивался каждый человек. Особенно часто они образуются у людей с жирной и смешанной кожей. Данная проблема особенно актуальна для подростков.

Они представляют собой своеобразные пробки из пыли, закупоривающие сальные железы. Их крайне сложно замаскировать макияжем, поэтому единственный выход – избавиться от этих точек по мере появления. Самый малоприятный способ – хорошенько распарить лицо и постепенно выдавливать точки чистыми пальцами, не забывая обрабатывать зону, где они находились, антисептиком, во избежание воспаления.

Рецепты

1. Черные точки легко ликвидировать с помощью медово-яблочной маски. Возьмите половину среднего яблока, натрите его на мелкой терке, добавьте 1 ч. л. натурального меда, 1 ст. л. лимонного сока и перемешайте ингредиенты в блендере до однородного состояния. Нанесите маску на проблемную зону на 10–15 минут, после чего смойте.
2. Одним из наиболее эффективных способов считается отвар ромашки и овсяные хлопья. Измельчите 2 ст. л. хлопьев в кофемолке до порошкообразного состояния. Приготовьте отвар цветков ромашки аптечной (1 ст. л. на 200 мл кипятка, настаивать 20 минут и процедить). Смешайте компоненты и нанесите их на нос на 20 минут, после чего смойте теплой водой с мылом.
3. Возьмите 1 ст. л. лимонного сока и смешайте его с 200 мл кипяченой воды. В полученном растворе смочите ватный диск, наложите его на нос на 10–15 минут и тщательно протрите точки. Повторите процедуру несколько раз, пока раствор не кончится. После обработки кожи носа умойтесь теплой водой.
4. Возьмите 1 ст. л. листьев пажитника, измельчите их в блендере и смешайте с 200 мл кипяченой воды. Полученную кашицу нанесите на нос, а спустя 15–20 минут смойте теплой водой.
5. Возьмите 1 среднюю картофелину и разрежьте ее на тонкие пластинки. Положите их в холодильник на полчаса, а затем протрите этими пластинками черные точки.

Уход за кожей

Для любой девушки, вне зависимости от возраста, огромное значение имеет состояние ее кожи. В идеале она не должна быть слишком сухой или жирной. Для придания коже гладкости и бархатистости существует

ряд салонных процедур, отнимающих немало времени и средств, а также рецептов, вполне доступных для применения в домашних условиях.

Кожа отражает общее состояние организма. Молодые девушки еще не озабочены такими проблемами, как ранние морщины и «гусиные лапки» в области уголков глаз, но это не значит, что о коже не нужно заботиться. Помните, что молодость не вечна, и бережно относиться к своему организму нужно с юных лет.

В первую очередь нужно вести здоровый образ жизни, избегать долгого пребывания в неподвижном состоянии (гиподинамии) и продолжительного пребывания в плохо проветриваемом помещении. Чрезвычайно важно правильно питаться, избегая «перекусов» на бегу и неизвестно из чего приготовленного «фастфуда». При первой же возможности рекомендуется выбираться на природу, подальше от городской суеты. Ничто так не улучшает состояние кожи, как свежий лесной воздух. В черте города все мы, к сожалению, постоянно подвергаемся воздействию выхлопных газов, хлорированной воды, бытовой химии, электромагнитного и даже ионизирующего излучения. Одним из наиболее серьезных негативных факторов являются физические и психоэмоциональные стрессы, медленно, но верно разрушающие нашу нервную систему. Все это не может не отразиться на состоянии кожных покровов. Важно отказаться от вредных привычек. Никотин, алкоголь, а тем более наркотические препараты способствуют стремительному увяданию кожи, причем у девушек это заметно в гораздо большей степени, чем у их сверстников. Вспомните: разве вам не приходилось видеть 15—16-летнюю девчонку с потухшими глазами и бутылкой пива в руке, выглядящую на все 25—30.

Без особого ухода кожа не будет выглядеть идеально, даже при соблюдении всех вышеперечисленных рекомендаций. Она всегда должна быть чистой, поскольку пыль, пот, кожное сало и отмершие частички эпидермиса могут стать причиной очень серьезных дерматологических проблем.

Изменения окружающей среды неизбежны, и, чтобы минимизировать их негативное воздействие, воздержитесь от длительного пребывания на сильном ветру, морозе или под палящим солнцем. Если на вашей коже имеются родимые пятна, то защищаться от солнца нужно особенно тщательно, поскольку естественный ультрафиолет в некоторых случаях способен привести к злокачественному перерождению родинок и образованию меланом, представляющих вполне реальную угрозу для жизни.

Определение типа кожи

Данный тест подходит для молодых женщин (до 30 лет). С утра умойте лицо с помощью пенки или геля. Не наносите на лицо никакой косметики.

Спустя 2 часа приложите к лицу тонкую бумажную салфетку и слегка нажмите на нее в зоне щек, лба, носа и подбородка.

✧ Если жирных пятен на салфетке не осталось – тест считается отрицательным, т. е. у вас сухая кожа.

✧ При комбинированном типе кожи пятна останутся в области подбородка, лба и носа.

✧ Если пятна выражены слабо, то кожа нормальная (такое бывает довольно редко).

✧ Резко положительный тест означает, что кожа жирная – на салфетке отчетливо видны 5 жирных пятен в Т-зоне (лоб, нос и подбородок), а также в области щек.

Вода для умывания

Самое лучшее средство, сохраняющее красоту и здоровье кожи – это обычная вода, конечно, если она соответствует всем требованиям. Умываясь, мы избавляемся от грязи, кожного сала, пота и вредоносных бактерий. Теплая или прохладная вода улучшает местное кровообращение, что существенно улучшает питание кожи.

Для умывания следует использовать только чистую воду, лишенную примесей и минеральных солей. Лучше всего подходит природная минеральная или же дистиллированная вода. Можно применять и речную воду, но ее обязательно нужно вскипятить, а набирать только в местах, расположенных на солидном удалении от стоков – иначе высоки шансы познакомиться с кишечной палочкой, амебами и прочими невидимыми глазом организмами.

Жесткая вода приводит к тому, что кожа становится сухой. На ней появляются раздражения, белый налет и шелушение, обусловленные высоким содержанием минеральных веществ – в частности магния и кальция. Если альтернативы нет, то жесткую воду следует кипятить не менее 1 часа, а потом долгое время отстаивать – таким образом можно достичь осаждения минеральных солей. Чтобы ускорить процесс «смягчения» воды, рекомендуется добавить в емкость 1 ч. л. обычной пищевой соды (бикарбоната натрия).

Чрезмерно холодная или слишком горячая вода для регулярного очищения кожных покровов не подходит. От высокой температуры сосуды расширяются, а кожа быстро увядает и рано становится дряблой. Считается, что холодная вода тонизирует, однако при ее частом применении кожа становится более сухой и шелушащейся.

На Руси девушкам рекомендовалось рано утром умываться росой, однако в настоящее время это довольно проблематично. Дождевая вода считается мягкой, однако в районе мегаполисов в ней может

содержаться добрая половина таблицы Менделеева. Ее небезопасно даже пить без предварительной фильтрации и кипячения.

Лосьоны, мыло и отвары для очистки кожи

Многие косметологи предостерегают женщин от частого использования мыла – особенно с бактерицидными добавками, ароматизаторами и красителями. Оптимальным считается умывание с мылом 1 раз в сутки, и то при условии, что кожа жирная. На сухую кожу оно действует неблагоприятно. Нежелательно использовать мыло яркого цвета с сильным ароматом – в нем много химии (подобную продукцию выпускает большинство турецких фирм). Наиболее безопасным для кожи является обычное детское мыло отечественного производства. Отличной альтернативой являются очищающие лосьоны и эмульсии, которые можно применять дважды в день – утром после пробуждения и вечером перед сном.

Для ухода за кожей разработаны особые кремы, не проникающие в поры. Можно также использовать различные нерафинированные масла (если у вас сухая кожа), а также разнообразные травяные отвары и настои. Не рекомендуется активно растирать кожу полотенцем – с одной стороны такой массаж усиливает кровоток, но в то же время растягивается подкожный слой (дерма), что приводит к формированию морщин в молодом возрасте. Перед выходом на улицу желательно использовать защитные кремы, особенно если погода холодная, сухая или ветреная. Оптимальную жирность крема вам поможет подобрать врач-косметолог.

Настоятельно рекомендуем молодым девушкам воздержаться от применения лосьонов на спиртовой основе. В них может содержаться масса полезных травяных экстрактов, однако этанол однозначно способствует пересушиванию кожных покровов.

Маски для лица

Уход за кожей подразумевает регулярное использование косметических масок – как купленных в специализированных салонах, так и приготовленных самостоятельно по народным рецептам. Наносить их следует только на предварительно очищенную кожу чисто вымытыми руками. Пока лицо покрыто составом, рекомендуется избегать движений мимической мускулатуры. Снимать маски нужно чистыми тампонами, смоченными в молоке или теплой воде.

Диета

Для обеспечения нормального состояния подкожного жирового слоя следует уделять большое значение диете. В рацион непременно должны включаться свежие фрукты и овощи, яйца, молочные продукты, рыба и нежирное мясо (приготовленное на пару или запеченное). Жирной пищи, разнообразных маринадов, а также мучных изделий следует избегать.

Уход за кожей тела

Для улучшения питания кожи лучшим средством является массаж. Благодаря ему улучшается обмен веществ, а кожа приобретает гладкость. Это тот случай, когда на внешности экономить нельзя – обязательно посещайте массажные салоны и кабинеты.

Не пренебрегайте гимнастикой по утрам. После нее желательно принять душ с применением гелей, молочка или скрабов, которые избавят поверхность тела от омертвевших клеток и загрязнений. При сухой коже не стоит использовать скрабы чаще одного раза в неделю, а при жирной достаточно двух раз.

В состав очищающих средств, как правило, входят биодобавки и экстракты растений, дополнительно создающие эффект ароматерапии. Приятные запахи позволяют повысить жизненный тонус на весь день и привлечь к себе внимание противоположного пола.

Пилинги и ванны

В домашних условиях есть смысл потратить часть свободного времени на ванны и пилинги. В ванны можно добавлять полезные продукты – отруби, настои трав, зеленый чай, а также фруктовые соки. Для приготовления скрабов рекомендуется использовать семена растений, натуральный мед, овсяные хлопья и морскую соль.

Лекарственные растения для ванн:

- ✧ мята, а также пшеничные, овсяные и кукурузные отруби успокаивают раздраженную кожу и устраняют зуд;
- ✧ хмель, тысячелистник и ромашка снимают воспаление и помогают смягчить сухую и потрескавшуюся кожу;
- ✧ при чрезмерной потливости (гипергидрозе) и жирной коже показаны ванны с шалфеем и корой дуба;
- ✧ для повышения тонуса и улучшения кровообращения хорошо помогают полынь и розмарин;
- ✧ при нарушениях сна эффективны ванны с отваром липового цвета;
- ✧ для стабилизации работы нервной системы помогают ванны с мелиссой медовой, можжевельником, ирисом, а также отваром еловой или сосновой хвои;
- ✧ ускорению регенерации поврежденных тканей способствуют ноготки;
- ✧ чтобы улучшить кровообращение и придать мелким сосудам эластичность целесообразно добавлять в воду отвар дикого каштана и полевого хвоща;

✧ для ванн с эффектом ароматерапии целесообразно применять отвары розмарина, тимьяна, можжевельника, арники, мяты и мелиссы.

Растения, позитивно влияющие на состояние кожи

Абрикосы, нанесенные в виде маски успокаивают кожу лица.

Измельченные **бананы** и **персики** способствуют ее увлажнению и смягчению.

Маски, приготовленные из толченых ягод **брусники** и (или) **черники** оздоравливают кожу и сужают поры.

Увлажнению и смягчению кожных покровов также способствует **виноград** и **клубника**.

Сужению пор способствуют наложенные на кожу дольки **лимона**. Содержащаяся в них кислота дополнительно обеспечивает осветление кожных покровов.

Поры также способна сужать **красная смородина**.

Рецепты

1. Чтобы быстро снять усталость и разгладить морщины можно посоветовать следующий рецепт: сварите 1 крупную картофелину в небольшом объеме молока, тщательно разомните и нанесите на лицо. Эффект вас удивит.
2. Для придания коже бархатистости, натрите на терке 2–3 морковки, смешайте их с желтком 1 яйца и нанесите на лицо на 25–30 минут. Если у вас сухая кожа, процедуру целесообразно повторять 1–2 раза в течение недели.
3. При воспалении кожи поможет смесь из измельченного хрена и яблок, нанесенная в виде аппликаций на 15–20 минут.
4. Улучшить состояние кожи поможет алтей лекарственный. Для приготовления целебного отвара нужно взять 2 ст. л. высушенного и измельченного корня растения, залить 500 мл кипятка, кипятить на медленном огне в течение получаса, после чего остудить и процедить. Салфетки, смоченные в отваре, помогут быстро ликвидировать воспаление кожи.
5. Можно также приготовить настой из цветков липы сердцевидной. Возьмите 10 г (2 ч. л.) растительного субстрата, залейте 200 мл кипятка и настаивайте в течение 1 часа, после чего остудите и процедите. Настой рекомендуется использовать для умывания с целью придания коже лица и рук эластичности.
6. Эффективным народным средством считается отвар из пшеничных отрубей. Возьмите 200 г отрубей, залейте 1 л воды и кипятите на протяжении 20 минут. Затем остудите полученный отвар, процедите и

доведите кипяченой водой до исходного объема. Средство необходимо принимать внутрь по 100–200 мл 3–4 раза в день до еды. Отвар способствует улучшению цвета кожи.

7. Для приготовления настоя цветков ромашки аптечной возьмите 1 ст. л. сырья, залейте 200 мл кипятка, дайте настояться в течение 1 часа и процедите. Средство применяется для компрессов при усталости век. Крепкий настой подходит также для умывания 3–4 раза в неделю. Ромашка помогает бороться с воспалением и уничтожает болезнетворную микрофлору.

8. Возьмите свежую траву тысячелистника, измельчите ее до состояния кашицы, добавьте 1 ч. л. овсяных хлопьев и тщательно перемешайте. Средство отлично помогает при крупных порах кожи.

9. При пористой и жирной коже поможет настой травы хвоща. 1 ст. л. сырья залейте 200 мл холодной кипяченой воды и настаивайте в течение суток. Готовый настой применяется наружно в виде примочек.

10. Для улучшения тонуса и освежения кожи любого типа целесообразно использовать настой из цветков шиповника коричневого. Возьмите горсть свежих или высушенных цветков, залейте 500 мл кипятка, настаивайте полчаса, после чего остудите и процедите. Протирать лицо таким богатым разнообразными витаминами и другими биологически активными веществами настоем можно ежедневно.

Лекарственные растения можно применять для приготовления ванн. Для этого нужно взять 1 кг целебного растения, залить 4 л холодной воды и дать настояться 5–10 минут, после чего варить на медленном огне 5 минут, а затем – еще 10 минут настаивать на водяной бане.

Процеженный отвар поможет снять усталость, повысит общий жизненный тонус и улучшит состояние кожи. Ванны с лечебными травами полезно принимать 1 раз в неделю в течение 20–30 минут. Перед процедурой весьма желательно вымыть всю поверхность тела с мылом, для того, чтобы жировая пленка не препятствовала проникновению в организм биологически активных компонентов целебных растений.

Уход за волосами

Парню достаточно, чтобы у него была аккуратная стрижка и чистые волосы. Но любая девушка хочет, чтобы ее волосы выглядели особенно привлекательно. Именно на них едва ли не в первую очередь обращает свое внимание молодой человек. Укладки феном, которые проводятся едва ли не ежедневно, ежеутреннее расчесывание спутанных волос и прочие механические воздействия неизбежно становятся причиной повышенной ломкости волос и появления секущихся кончиков. В результате – вы выглядите неопрятно, а настроение, естественно,

испорчено на весь день. Можно ли в домашних условиях сделать волосы более густыми и шелковистыми?

Рецепты

1. Отличный эффект дает достаточно экзотическая маска, состоящая из авокадо и оливкового масла. Приготовить ее совсем нетрудно: половинку плода тщательно разминаем и смешиваем до получения максимально однородной консистенции с 2 ч. л. масла. Полученную смесь наносим на волосы на полчаса. Повторяйте эту процедуру раз или два в неделю – и роскошные шелковистые пряди вам гарантированы.
2. Можно также порекомендовать использовать кокосовое масло. Оно обладает свойством придавать волосам блеск и «запечатывать» поврежденные кончики. Таким образом, дальнейшее повреждение уже посеченного волоса практически полностью исключается. Масло необходимо наносить на тщательно вымытые и подсушенные полотенцем кончики волос. В этом рецепте есть один нюанс: данный метод больше подходит обладательницам сухих волос. Кроме того, злоупотребление любым маслом может придать волосам неопрятный вид.
3. Существует старинный рецепт ухода за волосами, основным ингредиентом которого является касторовое масло. Этот продукт отлично питает волосы, делая их более крепкими. Следует сразу упомянуть об одном существенном недостатке касторового масла – его очень нелегко смыть. Мы можем вам посоветовать наносить масло на волосы не в чистом виде, а с добавлением отвара целебных растений (листьев и цветков ромашки, липового цвета и т. д.).
4. Избавиться от секущихся кончиков несложно. Достаточно всего нескольких секунд работы ножницами – и в дальнейшем потребуются только правильный уход за волосами. В настоящее время огромной популярностью стала пользоваться стрижка горячими ножницами. Несмотря на то, что процедура эта отнимает достаточно много времени, эффект от нее превосходит все самые смелые ожидания. Кончики проблемных волосков «запаиваются», что предотвращает их дальнейшее расслоение.
5. Можно упомянуть еще одну сравнительно новую салонную процедуру, которая позволит надолго забыть о секущихся кончиках. Это – термовосстановление. В ходе процедуры волосы обрабатываются целым рядом целебных средств, их кончики – специальной сывороткой, а затем – специальным горячим утюжком.
6. Секущиеся кончики нередко могут являться признаком недостатка в организме того или иного витамина или нехватки определенных питательных веществ. В связи с этим, целесообразно начать решение проблемы изнутри.

Выпивайте в день не менее 2–3 л воды. Нехватка жидкости может явиться одной из основных причин, почему волосы вдруг стали сухими и ломкими.

7. Утром натощак советуем ежедневно выпивать 1 ст. л. оливкового масла (при условии отсутствия проблем с желудочно-кишечным трактом).

8. Достаточное количество растительных жиров совершенно необходимо, если вы хотите иметь роскошные волосы. Помимо этого, практически в любой аптеке можно приобрести особые витаминные комплексы, предназначенные для улучшения состояния волос, ногтей и кожи. В ряде случаев следует проконсультироваться с врачом и начать придерживаться определенной диеты.

Уникальные и эффективные средства для борьбы с секущимися кончиками вполне можно приготовить и самостоятельно. Обязательно ополаскивайте волосы после каждого мытья не проточной водой, а заранее приготовленными настоями листьев березы, липы или ромашки. Целебное растительное сырье можно купить в ближайшей аптеке или собрать самостоятельно. Только делайте это вдали от автострад, так как растения имеют свойство впитывать массу вредных веществ.

Масло репейника является обязательным ингредиентом целого ряда средств, предназначенных для ухода за волосами. Оно считается весьма действенным средством. Воспользуйтесь нехитрым советом: за 30 минут до мытья головы мягкими движениями нанесите на волосы чуть подогретое масло репейника, укутайте голову полиэтиленовой пленкой и махровым полотенцем, создав своеобразный «компресс». После мытья с использованием шампуня ополосните волосы водой с добавлением небольшого количества лимонного сока.

Уход за ногтями

Молодые люди, следящие за своим внешним видом, непременно должны ухаживать за ногтями. Представителям сильного пола достаточно коротко и аккуратно остричь ногти, и следить, чтобы под ними не скапливалась грязь. Даже после работы с различными инструментами и красками достаточно мыла и жесткой щетки (в худшем случае – органического растворителя). Девушкам гораздо сложнее. Им приходится периодически посещать маникюрные салоны, что требует не только времени, но и денег. Лаки (даже от широко известных и разрекламированных производителей) на основе ацетона со временем ухудшают структуру ногтевой пластины. Кстати, повышенная ломкость и расслоение ногтей вполне может свидетельствовать о нехватке в организме витаминов и микроэлементов (в частности – кальция). В этом случае целесообразно проконсультироваться с врачом. Не исключено, что нужно будет внести определенные коррективы в диету и (или) принимать поливитаминные комплексы.

Существует целый ряд народных рецептов для ухода за ногтями. Постарайтесь найти хотя бы полчаса, чтобы вскоре похвастаться идеальным маникюром, не посещая дорогие салоны.

Рецепты

1. Одним из наиболее эффективных способов укрепления ногтей является молочная ванночка. Известно, что содержание кальция в молоке очень высоко. Для приготовления ванночки потребуется цельное (ни в коем случае не обезжиренное) молоко. Нагрейте его до комфортной температуры, и опустите в емкость ладони на 30–40 минут. Повторяя такую процедуру ежедневно, вы заметите положительный эффект уже через неделю-полторы.
2. Уникальный лечебный состав можно приготовить из высушенных цветков ромашки аптечной и овсяных хлопьев. Ингредиенты необходимо смешать в равных долях, заварить кипятком, а затем измельчить, используя блендер. Такая маска вернет ногтям блеск и упругость даже после неоднократного использования гель-лака.
3. Отличным стимулятором роста и увлажнения ногтевых пластин являются парафин или воск. Кроме того, они придают ногтевой пластине гладкость, что экономит время на механической полировке. Приобретите в специальном магазине или аптеке косметический парафин, растопите его на водяной бане и добавьте несколько капель оливкового масла. Полученную смесь нанесите толстым слоем на пальцы и, желательнo, наденьте перчатки. Продолжительность процедуры составляет 2–3 часа, но ежедневно к ней прибегать не обязательно – достаточно 1–2 раз в неделю.
4. Маска из масла жожоба способна буквально творить чудеса. Если ногти повреждены бесконечными косметическими процедурами и мытьем посуды, втирайте слегка подогретое масло жожоба в самую ногтевую пластину и кутикулу. Лучше всего наносить данное средство на ночь, после чего руки уже не мыть. За ночь масло впитается в полном объеме.
5. Приготовьте витаминный коктейль из купленных в аптеке капсул витаминов А и Е. Смешайте их содержимое в равных объемах и нанесите на ногти. Процедуру желательнo повторять ежедневно, а ее продолжительность должна составлять около получаса. На время витаминотерапии (1–2 недели) откажитесь от покрытия ногтевых пластин лаком. Лечебный курс рекомендуется повторять 1 раз в 1–2 месяца.
6. Укрепить ногти и придать им блеск поможет желатиновая ванночка. Желатин можно купить в продовольственном магазине, обращая внимание на отсутствие в нем красителей. 1 ст. л. желатина нужно развести в 200 мл горячей воды, а когда вода остынет до приемлемой температуры, опустите в нее пальцы на 15–20 минут. Процедуру можно повторять по мере необходимости.

7. Перед сном можно покрыть ногти обычным спиртовым раствором йода (5 %). Днем данную манипуляцию проводить не стоит, чтобы не пугать окружающих желтым оттенком ногтей. За ночь йод впитается полностью. Не оставив ни малейших желтых следов. Процедуру желательно повторять 1 раз в неделю.

8. Эффективным и доступным средством для укрепления ломких и расслаивающихся ногтевых пластин является маска, приготовленная из смеси творога и растительного масла. Возьмите натуральный творог максимальной жирности и тщательно смешайте с маслом в равных долях в блендере. По виду готовый продукт должен напоминать сметану. Состав наносится на ногти на 30 минут 2–3 раза в неделю. Уже после 5–6 процедур вы заметите положительный эффект.

9. Для укрепления ногтевых пластин и придания им блеска мы можем посоветовать ванночку из смеси касторового и оливкового масел. Компоненты нужно взять в равных пропорциях, налить в глубокую миску и тщательно перемешать. Оливковое масло увлажнит ногти, а касторовое – вернет упругость и ускорит процесс роста.

После любой из вышеперечисленных процедур рекомендуется *избегать традиционного маникюра*, а ограничиться нанесением специального укрепляющего лака или воздержаться от искусственных покрытий вообще.

Одной из неприятностей, с которой может столкнуться практически любой – это грибок ногтей. Им можно заразиться в гостях, где предлагают «общие» тапочки, а также в банях, саунах, бассейнах и даже на пляже. К сожалению, ухоженные ногти не являются 100 % гарантией от инфицирования, но, если за ногтевыми пластинами не следить, то шансы заполучить грибок многократно повышаются. К сожалению, данное паразитарное заболевание лечится далеко не так быстро, как, например, также вызванный плесневыми грибами кандидоз. Терапия грибка ногтей может длиться месяцами. Эта патология относится к разряду тех, которые куда проще предотвратить, нежели вылечить.

Талисманы из растений

С античных времен люди верили в то, что растения помогают в различных сложных жизненных ситуациях, поэтому изготавливали из них амулеты. Им приписывались такие свойства, как укрепление здоровья, обретение богатства и семейного благополучия, а также защита от порчи и «дурного глаза». Особое место занимали талисманы, которые якобы даровали долголетие, молодость и красоту.

Многие молодые люди, желая привлечь партнера, обращаются к древним эзотерическим знаниям, руководствуясь, как правило, информацией с сомнительных сайтов или из дешевых брошюр. По всей видимости, нехватка жизненного опыта и стремление бросаться в крайности (подростковый максимализм) и заставляют верить в довольно странные, с точки зрения здравомыслящего человека, вещи.

Попробуйте сами ответить на вопрос: каким образом кусочек дерева или пучок травы в мешочке может радикально изменить жизнь? Наибольшая опасность такой «магии» заключается в том, что, уверовав в силу амулета, парень или девушка не предпринимают больше никаких усилий для достижения поставленной цели. Это равносильно тому, чтобы вместо подготовки к экзамену, выставить зачетную книжку в форточку и пугать прохожих криками «халява, ловись!». Но и полностью отрицать действенность древнейших эзотерических учений и практик тоже, пожалуй, не стоит, ведь не случайно к ним прибегают все народы на протяжении всей истории человечества.

Главное, о чем нужно помнить – эзотерика и бытовая магия могут оказать помощь только тем, кто в них действительно верит.

Тем, кому различные талисманы помогают обрести уверенность в себе, мы можем дать ряд рекомендаций:

- ✧ определите, для чего вам нужен амулет;
- ✧ талисман должен быть непременно сделан собственными руками;
- ✧ желательно, чтобы «магический предмет» выглядел привлекательно;
- ✧ он должен быть небольшим (желательно – уместиться в ладони).

Согласитесь, вы странно будете выглядеть с магическим посохом как у Гэндальфа.

С чего начать изготовление амулета?

Определенное значение имеет цвет мешочка, а не только его содержимое.

Красный цвет поможет тем, кто ищет любовь.

Оранжевый служит для восстановления и укрепления жизненной силы.

Желтый мешочек принесет радость и счастье вам и близким людям.

Голубой цвет обеспечивает защиту от негативных воздействий со стороны недоброжелателей или просто соперников.

Синий – это источник позитивной энергетики.

Зеленый цвет по народным поверьям привлекает материальный достаток.

Белый цвет у большинства народов считается символом чистоты, поэтому он подойдет для любого светлого начинания.

Растения, используемые в магических целях

Для магической формулы может быть использовано как одно растение, так и целая комбинация из различных трав. Постарайтесь максимально рационально обдумать, какие именно травы, и с какой целью вам потребуются, и только после этого приступайте к их поиску. *Ни в коем случае не носите в мешочке дурман, белену или красавку (белладонну).* Даже если вам скажут, что они принесут желаемый эффект, помните, что перечисленные растения **ядовиты**. Оказаться в отделении токсикологии с отравлением – это не магия. Чудом можно считать, если интоксикация пройдет без тяжелых последствий.

Если вашей целью является укрепление здоровья, наполните свой магический мешочек листьями **березы**. Сила этого дерева, согласно древним приметам, помогает быстро восстановиться после перенесенной болезни, снять усталость и избавиться от тоски и депрессии (что совсем нелишне для безнадежно влюбленных).

Долголетие и энергию подарит вам **дуб**. Можно использовать как листья, так и желуди. Видимо, примета связана с тем, что эти деревья могут расти на протяжении многих веков.

Листья и веточки **ивы** способны сделать женщину желанной и привлекательной. Она получает от дерева способность привораживать любимого и избавляться от женских болезней. Ива подходит не всем. Носите веточки с собой несколько дней, и, если почувствуете что-то неприятное или увидите дурной сон, знайте – ива вам не помощник. Для мужчин она вообще бесполезна.

Лиственница укрепляет нервную систему, избавляет от душевных переживаний и помогает видеть окружающую действительность в позитивном свете.

Плоды и листья **боярышника** расцениваются знахарями в качестве символа крепкой любви и брака. Если вы настроены на долгие отношения и даже планируете связать всю свою жизнь с любимым человеком – смело наполняйте магический мешочек ягодами боярышника.

Листья, плоды и сухие лепестки **шиповника** способны стирать социальные границы. Они наполнены любовной магией и способны вызвать самые теплые чувства. Фатальная страсть грозит тем, кто поранился о шипы, пока готовил себе амулет.

Листья **яблони** пробуждают в женщине чувственность и помогают привлечь избранника.

Реализации желаний и привлечению материального благополучия помогает **гвоздика садовая**. Это растение, цветущее до поздней осени, является неисчерпаемым источником энергии.

Трава **зверобоя** очищает организм и обеспечивает прочную связь между физическим и астральным телом, т. е. душой и физической оболочкой.

Как зарядить амулет?

Возьмите свой магический мешочек с травами в руки, и попробуйте передать ему свой запрос. Ощутите, как он, согреваясь в ваших ладонях, превращается в другой предмет. Если получилось, значит вы впредь сможете рассчитывать на помощь этого амулета. Попросите его о помощи, но абстрактно, не конкретизируя свои желания. Постарайтесь передать амулету свою энергию – вы должны почувствовать, как он наполняется вашей жизненной силой.

Как правильно носить и хранить талисман?

Нельзя демонстрировать свой талисман даже близким людям. Постарайтесь всегда носить его с собой, желательно – на шее, ближе к сердцу. Если по каким-то причинам это невозможно, спрячьте его дома – пусть талисман напитывает своей жизненной энергией пространство, где вы проводите значительную часть времени. Постарайтесь не забывать, что никакой магический предмет нельзя использовать с недобрыми намерениями.

Если вы являетесь верующим человеком, учтите, что официальная позиция Русской православной церкви вполне однозначна – любая магия является черной, и, используя талисман, вы тешите бесов. В этом вы сами можете убедиться, поговорив со священником любого ранга.

Знакомство. Выбери меня

Любовь – это прекрасное чувство, которому посвящены десятки тысяч романов, стихов и фильмов. Однако, далекие от романтики ученые давно доказали, что его зарождение вполне можно объяснить с точки зрения биохимии. О том, что на половое влечение у мужчин влияет мужской половой гормон – тестостерон, ни для кого не секрет. Однако, помимо гормонов, существует и другая группа соединений, влияющих на поведение представителей обоих полов – феромоны (термин впервые появился в 1959 году).

Что такое феромоны?

Попробуйте представить себе, что вы испытываете легкое чувство голода. И в это время до вас доносится аромат свежеприготовленного блюда. Моментально рот наполняется слюной, желудок тоже

активизируется и начинает урчать. Проследить причинно-следственную связь между запахом и усилением чувства голода несложно. Если убрать обонятельные ощущения, то и внезапно возникший аппетит практически сойдет на нет.

Практически каждый человек может, если постарается, вспомнить жизненные ситуации, когда запахи оказывали влияние на принятие им того или иного решения. В частности, если запах залежавшейся в холодильнике еды не кажется особенно привлекательным, то от ее употребления вы, скорее всего, воздержитесь. А вспомните, как кружится голова от весенних запахов в апреле-мае! При общении с человеком, негативные эмоции вполне могут быть обусловлены запахом несвежей одежды или пота. Приятный, но навязчивый запах (например, цветочный) способен даже повлиять на самочувствие, например – может разболеться голова.

До недавнего времени ученые уделяли сравнительно мало внимания обонятельному восприятию человека, полагая, что гораздо большее значение имеет зрение и слух. Между тем, в процессе эволюции человека не утратили своего значения феромоны – продукты желез внешней секреции, управляющие поведением практически всех известных науке видов живых существ. Даже растения способны выделять феромоны. Первые эксперименты, доказывающие существование и влияние на поведение животных упомянутых биологически активных соединений, были проведены на бабочках. В середине прошлого столетия группе ученых из Германии удалось выделить из секрета самок шелкопряда вещество, заставляющее самца вести себя так же, как при присутствии самки.

Итак, феромоны – это вещества, которые выделяются живыми существами, и в минимальных количествах способны изменить нейроэндокринные или поведенческие реакции у представителя того же вида.

Задачей гормонов является создание связи между органами и системами живого существа, а феромоны связывают отдельные индивидуумы в пары, семьи и более крупные сообщества.

По мнению ученых, данная группа веществ, помимо сексуального возбуждения, улучшает работу дыхательной системы и стимулирует биосинтез эндорфинов, которые принято называть «гормонами радости».

Феромоны подразделяются на аттрактанты, способствующие сближению, и репелленты, отталкивающие партнера. Взаимная симпатия непосредственно зависит от преобладания тех или иных типов.

Существуют ли человеческие феромоны?

Влияют ли феромоны на взаимоотношения представителей «верхушки эволюции» – человека, для биохимиков пока является открытым. Однако, рекламодатели активно продвигают в средствах массовой информации некие чудодейственные составы, предназначенные как для привлечения женщин, так и направленно действующие на представителей мужского пола. Верить рекламе в частности или СМИ вообще – личное дело каждого. Гораздо важнее, нанеся на себя «уникальное средство», верить в собственные силы, стараться проявить максимальное обаяние и чувство юмора. И не забудьте о личной гигиене – некоторые малоприятные запахи способны свести на нет действие любого химического способа привлечения партнера.

У животных, находящихся на более низкой эволюционной ступени (например, собак), именно феромоны помогают находить друг друга и вступать в сексуальный контакт. Чтобы убедиться в наличии такой «химической сигнализации», достаточно понаблюдать, как кобель рвется с поводка и стремится бежать по следу самки. Настолько же очевидной реакции у людей не наблюдается, хотя проведены уже тысячи экспериментов. Есть мнение, что в ходе формирования и развития человеческих сообществ, инстинктивные реакции постепенно подавлялись. К примеру, нормы морали, не позволяют немедленно броситься в объятия привлекательной особи. Если говорить о любви, то она может доставить массу серьезных неприятностей, возникнув не в том месте и не в то время. Таким образом, в процессе эволюции высшие приматы добились контроля сознания над древними примитивными инстинктами.

Наиболее хорошо биохимиками изучен феромон андростенон, являющийся продуктом преобразования гормона тестостерона, и выделяемый потовыми (точнее – апокриновыми) и сальными железами. Его действие на самок животных ярко выражено, но у людей результаты его воздействия выражены менее ярко. В частности, отмечено, что женщины чаще предпочитают садиться на сиденья, на которые нанесен андростенон и дают более высокую оценку внешности мужчин на фотографиях, обработанных этим же веществом. Выраженного сексуального желания у испытуемых не отмечалось. Однако, едва ли можно считать случайностью, что выделяющие феромон железы наиболее активно функционируют в период полового созревания, а в поте мужчин концентрация схожего вещества – андростенола – в 50 раз выше, чем в поте женщин. В настоящее время ряд ученых склоняется к мнению, что «феромонами» служат продукты разложения андрогенов под действием бактерий.

Не менее активно исследовались и так называемые «феромоны материнской любви». Специалистам удалось выделить из молока крольчих низкомолекулярное вещество, на которое активно реагируют новорожденные крольчата. По всей видимости, схожие феромоны присутствуют и в женском молоке. Тем не менее, хотя многих мужчин и

привлекает пышная грудь, на запах женского молока они реагируют индифферентно. В свое время стало сенсацией открытие короткоцепочных органических кислот – копулинов, буквально сводящих с ума наших близких родственников – макак-резусов. Схожие соединения позже были обнаружены и в вагинальном секрете женщин. Однако, несмотря на то, что им немедленно была приписаны «волшебные» свойства в привлечении мужчин, вещество совершенно не оправдало приписываемых ему свойств.

Лучше один раз увидеть

Биохимики, да и парфюмеры знают, что чем больше масса молекул того или иного вещества, тем меньше их «летучесть», и, соответственно, расстояние, на котором они воспринимаются обонятельными рецепторами. Поэтому, чтобы химическое вещество сработало нужным образом, дистанция между особями должна быть минимальна. Феромоны, распространяющиеся на солидное расстояние от тела, включаются в настоящую какофонию химических сигналов, из которых человеческое обоняние не может выделить нужный запах. Их тяжелые молекулы могут действовать во время поцелуев и долгих объятий.

Таким образом, свою роль человеческие феромоны выполняют не на стадии привлечения партнера, а при непосредственном контакте. В данном случае огромное значение имеет внешняя привлекательность женщины. Если ее внешность заставила мужчину подойти ближе, тот попадает под действие феромонов. Аналогичную роль играют запахи удачно подобранного парфюма – туалетной воды или духов.

Имеют ли феромоны запах?

На первый взгляд этот вопрос может показаться странным – зачем же мы сравниваем чуткость обоняния различных животных и феромоны с парфюмерной продукцией. Однако все не так просто. В головном мозге человека есть так называемая лимбическая система, отвечающая за подсознание. В 2002 году было экспериментально доказано, что при вдыхании определенных запахов, некоторые отделы данной системы способны активизироваться. В бытовом смысле феромоны не пахнут, но их запах воспринимается мозговыми рецепторами, которые генерируют сигналы, считываемые подкорковым слоем.

У женщин феромоны наиболее активно выделяются на 14-й день менструального цикла, т. е. перед овуляцией, когда шансы зачатия максимальны. Их запах полностью блокируют оральные контрацептивы (гормональные таблетки от беременности).

Восприятию феромонов способствует имеющийся у большинства млекопитающих вомероназальный орган – дополнительная носовая полость. Вероятно, у человека он не окончательно редуцирован, поэтому сексуальное возбуждение так характерно для поцелуев и прочих оральных контактов.

Человек – это самое пахучее животное

Известно, что обоняние человека значительно слабее, чем у большинства животных, но запах, который продуцируют его железы, гораздо сильнее даже по сравнению с «ближайшими родственниками» – высшими приматами.

Основными источниками запахов являются кожные покровы и слизистые оболочки, в частности – сальные и потовые железы в зоне наружных половых органов, подмышечных впадин и головы. Изменению и усилению этих «ароматов» способствует бактериальная микрофлора. Люди имеют настолько сильный запах, что с ним способна справиться не каждая парфюмерная продукция. Сила запаха у разных людей переменчива, причем, от уровня гигиены это может не зависеть.

Можно ли управлять химией любви?

Эмоциональная сторона человеческих взаимоотношений многократно сложнее, чем базирующееся на простых инстинктах поведение животных. Вне зависимости от привлекательности партнера, мы вынуждены задаваться вопросом «удобно ли здесь и сейчас, и в каких границах?». Тем не менее, многим знакома ситуация, когда медленный танец, переходящий в объятия или же поцелуй, запускает цепную реакцию, следствием которого становится желание уединиться и удовлетворить внезапно возникшую страсть. В такие минуты мы можем терять волю и отдаваться на милость простых инстинктов, главным из которых является инстинкт продолжения рода. Подобные спонтанные контакты нередко приносят большее наслаждение, чем «продуманная» близость. Согласно одной из гипотез, именно обонятельная система, непосредственно связанная с подкорковыми зонами мозга, играет роль ворот, открывающих мир подлинных чувственных наслаждений. Таким образом, человек не так сильно отличается от животных, как это многим представляется. Влечение, обусловленное обонятельными рецепторами, нередко приводит к поведению, недопустимому с социальной точки зрения.

Сексуальными феромонами вполне могут стать не отдельные вещества, а коктейли различных соединений в определенном соотношении. Разработка искусственных феромонов, несмотря на активную рекламу, находится пока в зачаточном состоянии, однако уже сейчас следует задуматься о контроле за их распространением. В противном случае

поведение многих людей станет недопустимым, и у них есть все шансы сделать шаг вниз по эволюционной лестнице. В настоящее время кора головного мозга способна нейтрализовать «подкорку», чем, по всей видимости, объясняется действие алкоголя, временно выключающего кору, и способствующее сексуальному сближению.

Далее, нужно учитывать, что все воспитание человека направлено на активное подавление инстинктивных реакций, в том числе и тех, что вызваны феромонами. Можно сказать, что кора мозга, сидящая на подкорковых структурах, «глушит» феромонные сигналы, не позволяя инстинктам особенно сильно разгуливаться. Возможно, этим объясняется то, что алкогольное опьянение, временно выключающее контроль коры, весьма способствует сексуальному сближению.

Рассчитывая на романтические отношения, следует помнить о необходимости подачи химических сигналов партнеру. Перед свиданием целесообразно проигнорировать резко пахнущие антибактериальные дезодоранты, а просто вымыть тело теплой водой с мылом. Чтобы не ослаблять феромонный сигнал, исходящий от волос, рекомендуется минимизировать использование пенки и лаков, образующих почти непроницаемую пленку.

Советуем воспользоваться приятной парфюмерией, нанесенной за уши и на запястья. Многие компоненты (в частности – эфирные масла растений) обладают свойствами афродизиаков, и никакие феромоны вам не понадобятся, хотя их эффективность и не исключена.

Как усилить выработку феромонов?

На синтез феромонов во многом влияет рацион питания. Фаст-фуд, колбасные изделия, консервы, полуфабрикаты, избыток животного белка, углеводы и трансжиры, а также перченые и жареные блюда способствуют синтезу репеллентов, практически нейтрализуя эффект аттрактантов. То есть, «вредная» пища способна «отпугнуть» потенциального партнера... Вот вам еще один плюс в пользу здорового питания!

Рецепты

1. Аттрактанты в значительно большем количестве синтезируются у людей, предпочитающих свежие овощи, фрукты и зелень. Женщинам рекомендуется потреблять больше сладких фруктов (любых), цитрусовые и свежие ягоды.
2. Учеными установлено, что у мужчин выработка феромонов-аттрактантов увеличивается при потреблении моркови, томатов, сладкого перца, а также прочих овощей и фруктов красного цвета и чеснока. В чесноке присутствуют высокие концентрации цинка и

сероводорода, стимулирующие биосинтез тестостерона и его производного – феромона андростенона. Только не стоит есть чеснок непосредственно перед свиданием – его запах не смогут нейтрализовать никакие элиминаторы (ополаскиватели для рта) и жевательные резинки.

3. Увеличению выработки аттрактантов способствуют травяные чаи и настои на основе шалфея, любистока, чабреца и дягиля. Для приготовления настоев возьмите 1 ч. л. растительного субстрата (отдельного целебного растения или сбора, в который перечисленные травы входят в равных долях) и залейте 200 мл кипятка. Дайте настояться жидкости полчаса, процедите и пейте по 100 мл 1–2 раза в день. С отварами данных трав (0,5 кг субстрата на 3–4 л кипятка) можно принимать ванны.

4. Воздержитесь от приема алкоголя и никотина – они являются мощными репеллентами, хотя некоторым женщинам, как ни странно, нравится «мужской» запах табака и спиртного.

Растения, повышающие энергию

Чтобы чувствовать себя бодрее и повысить общий жизненный тонус, не стоит пить энергетические напитки. В основе большинства из них не только кофеин, но и небезопасные химические соединения. Особый вред организму наносят алкогольные коктейли с энергетическими добавками.

Есть множество растений, из которых готовят традиционные напитки, дарящие энергию и бодрость.

Кофе

Кофе (от арабского «возбуждающий») является мощным стимулятором нервной системы. Напиток готовят из перемолотых зерен кофейных деревьев, которые в диком виде произрастают в нагорьях тропической Африки и Азии, а культивируются в странах с тропическим климатом практически повсеместно.

Большая часть видов представляют собой небольшие деревья или крупные кустарники, высота которых достигает 8 м и более. Выращиваемое в комнатных условиях растение чаще принимает форму куста. Все части данного растения содержат большее или меньшее количество алкалоида кофеина, надежно отпугивающего вредителей. В период цветения образуются небольшие цветки белого цвета с весьма интенсивным запахом. Растение способно к самоопылению, поскольку в цветках присутствуют как тычинки, так и пестики. Созревание плодов эллипсоидной формы продолжается 3–4 месяца. Они приобретают бордовый или ярко-красный оттенок. Внутри мякоти плода присутствует от 1 до 3 семян.

Одни люди потребляют данный напиток время от времени, а другие буквально не могут без него жить. Многие не могут утром проснуться и

сосредоточиться без чашки горячего кофе. Процент кофеина варьирует в зависимости от сорта и способа приготовления. В растворимых гранулах, как правило, его значительно меньше, чем в свежемолотых обжаренных зернах.

Установлено, что у тех, кто потребляет кофе изредка, оно может вызвать повышение артериального давления. У заядлых «кофеманов», выпивающих 3–5 и более чашек в день, кофеин на сердечно-сосудистую систему не действует.

К неожиданным результатам привело исследование, касающееся кофе без кофеина, который стал популярен среди поклонников здорового образа жизни. Суррогат способствует формированию холестериновых бляшек на стенках сосудов, что грозит инфарктами и инсультами.

Регулярное потребление «обычного» кофе зачастую дает обратный эффект, способствуя оздоровлению организма. Кофеин увеличивает энергозатраты и ускоряет расщепление жирных кислот, способствуя снижению веса. Помимо этого, натуральный психостимулятор стимулирует биосинтез допамина, относящегося к так называемым «гормонам счастья». Максимально допустимой дозой кофеина в день врачи считают 1000 мг, а безопасной – 100–200 мг.

Чай

Напиток готовится из цельных или измельченных листьев чайного куста, ареал произрастания которого – полуостров Индостан, Шри-Ланка (Цейлон) и значительная часть Китая, а также другие территории с тропическим и субтропическим климатом. Северная граница ареала проходит приблизительно на широте бывших кавказских республик СССР и Краснодарского края Российской Федерации. В более высоких широтах чайный куст может произрастать, но его массовое культивирование экономически невыгодно. Подготовка листа включает вяление, скручивание, более или менее продолжительное ферментативное окисление и окончательную сушку. Один из мифов приписывает изобретение бодрящего напитка самому Бодхидхарме. Культивирование чая несколько ограничивается необходимостью ручной сборки, поэтому основными экспортерами растения являются страны, где ручной труд оплачивается невысоко.

В нашей стране наибольшей популярностью пользуется «классический» черный чай, хотя в продаже давно появился и высоко ценящийся китайцами зеленый, и белый. Он содержит возбуждающие нервную систему танины и кофеин.

По содержанию кофеина лидером является зеленый чай, поэтому именно этот сорт дает наибольший запас энергии. Опасающимся принять большую дозу кофеина сообщаем: в 1 чашке его содержится не более 85 мг.

Аралия маньчжурская

Аралия маньчжурская, известная также как «чертово дерево» насчитывает свыше 30 видов, произрастающих в Северной Америке, Австралии и Азии. Она представляет собой быстро растущее дерево с немногочисленными ветвями и покрытым шипами стволом. В высоту растение достигает 15 м. Благодаря крупным листьям с длинными черешками, расположенными в верхней части, аралию называют дальневосточной пальмой. В осеннее время листья приобретают красный или желтый оттенок. Мелкие желтовато-белые цветки собраны в соцветия в виде зонтиков, длина которых составляет около 45 см. Период цветения приходится на середину лета, а в начале осени созревают мелкие черные плоды, которые не используются в медицине. Продолжительность жизни деревца не превышает 25 лет; оно характеризуется высокой степенью морозоустойчивости. Основным ареалом распространения – дальневосточный регион. Аралию маньчжурскую чаще можно обнаружить на опушке леса. В качестве лекарственного сырья применяются кора, листья и корни, которые заготавливают весной или в начале осени. В корнях аралии присутствуют протеиновые соединения, углеводы, крахмал, алкалоиды, эфирные масла и минеральные вещества.

Для приготовления настойки возьмите 2 ст. л. высушенных измельченных корней и залейте их 500 мл кипятка. Настаивайте напиток 30 минут, процедите и принимайте по 50 мл 2–3 раза в день. Курс лечения составляет от 2 недель до 1 месяца, после чего нужно сделать перерыв. Настойка стабилизирует состояние нервной системы, благотворно воздействует на деятельность сердечно-сосудистой системы, помогает организму быстрее восстановиться после перенесенного заболевания, увеличивает жизненный объем легких, помогает при пониженном давлении и импотенции. Противопоказаниями к применению настойки аралии маньчжурской являются повышенное артериальное давление, эпилепсия и повышенная нервная возбудимость. Злоупотребление препаратом способно стать причиной истощения нервной системы.

Женьшень

Женьшень или «корень жизни» – это многолетнее травянистое растение, принадлежащее к семейству Аралиевых. Ареал произрастания – Дальний Восток, но один из видов встречается преимущественно во Вьетнаме, а пятилистный женьшень растет в восточной части Североамериканского континента. Длина стержневого ветвящегося корня с утолщенным «телом» достигает 25 см, а толщина – 2,5 см. Он, как правило, имеет крупные разветвления. Суженное корневище образует своеобразную головку, от которой могут отходить придаточные корни. Листья с длинными черешками сходятся в мутовку на вершине стебля, высота которого в ряде случаев достигает 70 см. Небольшие цветки

бледно-зеленого оттенка собраны в зонтичное соцветие. Ярко-красные плоды представляют собой костянку с 2 семенами. Корень целебного растения содержит тритерпеновые гликозиды, биологически активные полиацетилены, ксатриолы, низкомолекулярные пептиды, полисахариды, эфирные масла, витамины группы В, никотиновую и аскорбиновую кислоту, макро- и микроэлементы – кальций, фосфор, калий, магний, цинк, хром, железо, марганец, молибден, медь и кобальт, концентрация которых существенно возрастает к окончанию вегетационного периода.

С древнейших времен народы Дальнего Востока знали о целебной силе женьшеня и очень высоко ценили корень этого растения. Его используют не только в качестве лекарства, но и добавляют в пищу. Он обладает общеукрепляющими и тонизирующими свойствами, способен снимать усталость, стресс и депрессию, а также (с точки зрения китайских целителей) продлевать жизнь. Корень женьшеня в виде отвара или настойки рекомендуется мужчинам, имеющим проблемы с потенцией. Существуют данные, что это целебное растение повышает либидо у женщин.

Элеутерококк

Элеутерококк, известный также, как «чертов куст», дикий перец и свободнаягодник колючий считается близким родственником женьшеня – как по ареалу произрастания и принадлежности к одному роду (Аралиевых), так и по химическому составу. Он произрастает преимущественно на Дальнем Востоке и Сахалине в смешанных и хвойных лесах, образуя группы или целые заросли. Элеутерококк представляет собой кустарник, высотой до 4–5 м. Побеги светло-бурого оттенка густо усажены шипами. Листья, состоят из 5 листочков овальной или эллипсовидной формы, заостренных на конце. Цветки с желтоватым или бледно-фиолетовым венчиком собраны в зонтики. Плоды растения – это черные шаровидные ягоды с 5 косточками. Время цветения приходится на июль-август, а ягоды созревают в начале осени. В качестве лекарственного сырья используются корни и листья. Корни заготавливают ранней весной или осенью, а листья – во время цветения элеутерококка. В корневищах присутствуют производные стероидов, кумаринов и биофлавоноидов, гликозиды и эфирное масло. Целебное растение является мощным адаптогеном и иммуномодулятором. Элеутерококк повышает физическую выносливость и умственную активность, снимает усталость, повышает аппетит, стабилизирует артериальное давление и уровень сахара в крови. Как и женьшень, он способен повышать мужскую силу, т. е. помогает от импотенции.

Лимонник китайский

Лимонник китайский – это цветковое растение, относящееся к семейству Лимонниковых. Ареал произрастания – Дальний Восток и Сахалин. Растение, образующее группы и заросли, встречается, как правило, в

хвойно-лиственных лесах, чаще – на дренированной почве в долинах вдоль рек и ручьев. Оно характеризуется светолюбивостью, однако в раннем возрасте способно переносить сильное и длительное затенение. Лимонник представляет собой листопадную лиану, длина стебля которой достигает 15 м. Диаметр завивающегося на опоре (по часовой стрелке) стебля составляет в среднем 2 см, он покрыт морщинистой корой темно-коричневого цвета. У побегов кора гладкая и имеет желтоватый оттенок. Листья, длиной до 10 см и шириной до 5 см имеют эллиптическую или яйцевидную форму, клиновидное основание и заостренную верхушку. Стебли и листья издают тонкий и приятный лимонный аромат. Размножается лимонник вегетативно (отпрысками от корней), реже – семенами. Период цветения приходится на конец весны-начало лета, продолжаясь порядка полутора-двух недель, а плоды созревают в сентябре. Растение характеризуется высокой устойчивостью к заморозкам. Сок плодов округло-почковидной формы содержит сахара, органические кислоты (главным образом – лимонную), ряд витаминов (тиамин, рибофлавин и витамин С), токоферол, жирное масло и тонизирующие вещества (схизандрол и схизандрин). Во всех частях лимонника китайского присутствует эфирное масло, широко используемое в парфюмерии. Биологически активные вещества лекарственного растения являются антагонистами снотворных препаратов, а также транквилизаторов, барбитуратов, седатиков и нейролептиков.

Лимонник применяется внутрь в виде настоев и спиртовых настоек. Исследования показали, что он усиливает эффект кофеина, повышает артериальное давление, снижает частоту сердечных сокращений, параллельно усиливая их амплитуду. Растение рекомендовано при быстром снижении умственной и физической работоспособности, вялости, сонливости в дневное время суток, а также при гипотонии и нарушениях потенции. Побочные явления отсутствуют, но существенное превышение рекомендованной врачом дозы способно привести к истощению нервной системы.

Левзея (маралий корень, большеголовник альпийский)

Левзея сафлоровидная произрастает на лугах Алтая и Саян. Это многолетнее травянистое растение достигает 1,5 м в высоту. Его корневище деревянистое и укороченное. Прямостоячие стебли не ветвятся. Фиолетовые цветки собраны в соцветие в виде одиночной корзинки. Время цветения – с июля по август, а плоды, не имеющие медицинского значения, созревают в сентябре-октябре. В качестве целебного сырья используются корневища и корни левзеи. Их заготовка производится весной или (чаще) осенью. В состав корневищ входят соли, смолы, оксалаты, фосфаты, инулин, эфирное масло, витамин А и аскорбиновая кислота. Фитопрепараты на основе левзеи сафлоровидной рекомендованы при повышенной утомляемости, а также для улучшения

работы сердечно-сосудистой системы. Они помогают при угнетенном состоянии нервной системы и алкоголизме. 10 % настой цветков и сухой экстракт обладают антикоагулирующими свойствами, предупреждая формирование тромбов в сосудах. Перед началом приема необходимо проконсультироваться с лечащим врачом. В Сибири отвары из корней и надземных частей целебного растения дают мужчинам при снижении половой функции.

Мате (парагвайский чай)

Мате был известен еще древним инкам. Тонизирующий напиток готовят из высушенных измельченных листьев и молодых побегов падуба парагвайского. Растение культивируется в Аргентине, Парагвае и некоторых других странах Южной Америки (в частности – южных районах Бразилии). Оно представляет собой вечнозеленый кустарник или дерево, высотой до 15 м с зубчатыми листьями и мелкими цветками зеленовато-белого оттенка. В листьях присутствует значительная концентрация кофеина, а также танин, дубильные вещества, теобромин, эфирное масло, ванилин, изовалериановая, изомасляная, изокапроновая, масляная и лимонная кислоты, витамины А, группы В, С, Е и Р, ванилин, инозитол, смолы, алкалоиды из группы ксантинов – теofilлин и холин, а также ряд макро- и микроэлементов – серу, натрий, железо, магний, калий, марганец и хлор. Вещество, химически идентичное кофеину, обладает несколько иными свойствами, поэтому в литературе нередко называется «матеин». Крепкий мате характеризуется терпким и слегка сладковатым вкусом. Чтобы правильно заварить этот тонизирующий напиток, воду нужно вскипятить, а затем охладить до 60–80 °С. В противном случае витамины, присутствующие в мате, разрушатся под действием высокой температуры. Парагвайский чай бодрит и повышает общий жизненный тонус, но в отличие от кофеина не оказывает воздействия на давление и не вызывает тахикардию (учащенное сердцебиение).

Все перечисленные растения характеризуются тонизирующими свойствами, и чрезвычайно полезны для повышения потенции, поэтому их смело можно рекомендовать половозрелым представителям сильного пола (естественно, при отсутствии серьезных противопоказаний).

Ароматы для привлечения любимых

Мужчины используют, преимущественно, дезодоранты, основным назначением которых является не столько привлечение внимания противоположного пола, сколько маскировка запаха пота. Известно, что на первом свидании парень испытывает сильный нервный стресс,

способствующий чрезмерно активной работе потовых желез. Поэтому без дезодоранта в виде спрея или шарика в такой ситуации не обойтись (конечно, если вы не хотите отпугнуть любимую резким малоприятным запахом).

У дам свои секреты. Правильно подобранные и используемые парфюмерные изделия, применяемые женщинами, способны заставить партнера буквально потерять голову от желания. В состав многих духов входят натуральные эфирные масла и их комбинации.

Эфирные масла

Эфирные масла растений можно не только наносить на тело (запястья, шею и т. д.), но и использовать для создания романтической обстановки дома, и даже для массажа. Значение ароматерапии невозможно переоценить. Многие из масел являются мощными афродизиаками.

Терпкий лимонный запах эфирного масла **имбиря** больше подходит представителям сильного пола. Он придает молодому человеку уверенность в своих силах и возможностях.

Масло **иланг-иланга** считается одним из наиболее мощных афродизиаков, способных усилить привлекательность и пробудить чувственность партнера.

Аромат **апельсина** дает ощущение полноты жизни и дарит возлюбленным чувство радости и спокойствия.

Запах **жасмина** пробуждает в молодом человеке самые нежные чувства и заставляет особенно трепетно относиться к своей подруге. Если в помещении ощущается аромат жасмина, в нем будут царить спокойствие и радость.

Аромат **розового масла** придает ощущение трепетности и восторженности, а также долгой и верной любви. Мужчина, ощутивший этот запах будет переживать настоящую бурю эмоций и сделает все, чтобы добиться избранницы.

Корица придает человеку запах любви и заботы. Легкий аромат корицы в доме считается признаком самоуважения, страсти и верности избраннику.

Запах масла **розмарина** придает отношениям легкость, успокаивает и помогает избавиться от комплексов, в то же время крепко привязывая партнера. Мужчина, ощутив в доме любимой этот аромат, уже не захочет покинуть хозяйку.

Масло **пачули** способно привязать партнера. Согласно индийским верованиям, аромат этого эфирного масла способен навсегда связать судьбы.

Эфирное масло **мускатного ореха** притягивает избранника как магнит. Эзотерики полагают, что оно действует на энергетическом уровне.

Непередаваемый запах способен очаровать партнера и сделать встречу незабываемой. Молодой человек будет просто не в состоянии думать о других девушках, в его голове будет «туман» – настолько сильно влияние аромата муската.

Масло **майорана** пробуждает мужскую силу, притягивает женщин, и заставляет влюбленных нежно заботиться друг о друге. Оно считается одним из лучших средств для того, чтобы отношения были крепкими и длительными, а любовь не перерастала в привычку.

Наиболее чувственным и одновременно расслабляющим считается аромат **сандала**. Приятный запах поможет снять напряжение, полностью открыться друг другу и способствовать усилению взаимной привязанности и развитию взаимоотношений.

Масло **гвоздики** имеет весьма специфичный запах, и в большинстве случаев используется в сочетании с другими маслами. Гвоздика создает ощущение тайны и чего-то манящего, но пока неразгаданного, благодаря чему пробуждает и усиливает взаимный интерес. Гвоздичное масло прекрасно сочетается с розмарином, апельсином и иланг-иланг.

Как применять эфирные масла (ароматерапия)

Для создания в помещении неповторимого аромата и чувственной атмосферы недостаточно просто открыть емкость с эфирным маслом и оставить ее в центре комнаты.

Оптимальным вариантом в данном случае является ароматическая лампа. В ее верхнюю часть заливается обычная вода с несколькими каплями масла, а в нижнюю – ставится зажженная свеча. Нагреваясь, масло будет постепенно испаряться, окутывая помещение пробуждающим чувственность запахом.

Идеальным способом пробудить нежные чувства и крепко привязать к себе партнера является массаж с ароматическим маслом. С точки зрения эзотерических учений во время массажа, т. е. непосредственного контакта, происходит взаимопроникновение энергетических полей, что закрепляет связь между людьми. Впрочем, эта методика больше подходит не для первого свидания, а для уже сложившихся отношений.

Травы для привлечения внимания избранника

Согласно народным поверьям поистине магической силой обладают такие травы, как ромашка, зверобой и мята. Но список трав, помогающих привлечь партнера и приобрести уверенность в себе ими не ограничивается.

Многие растения способны улучшить общее состояние, если правильно их использовать.

Рецепты

Для приготовления отваров и настоев, укрепляющих нервную систему и избавляющих от мигренозных головных болей, женщинам рекомендуется использовать верхние цветущие побеги люцерны желтой (серповидной). Чтобы самостоятельно приготовить настой, возьмите 3 ст. л. высушенной измельченной травы, залейте 500 мл кипятка и настаивайте на протяжении 4 часов. Затем процедите готовый отвар люцерны и принимайте его по трети стакана 3 раза в сутки. Для приготовления отвара вам понадобится 2 ст. л. травы, которые следует залить 500 мл горячей воды и поставить на медленный огонь. Кипятить его нужно не более 5–7 минут. Затем отвару нужно дать настояться в течение 1 часа, после чего тщательно процедить и принимать по той же схеме, что и настой – 1/3 стакана 3 раза в день. Волшебный напиток усиливает у женщин половое влечение.

Лепестки шиповника помогут вызвать ответные чувства у вашего избранника и наполнить жизнь чувственностью и романтичностью.

Магия растений

Лаванда является одним из наиболее мощных оберегов. Она поможет обрести и сохранить нежные чувства, подарит вам спокойствие, радость и уверенность в себе.

Сильным приворотным средством и афродизиак в народе считается **мелисса** (лимонная мята). Напиток из этой травы усилит страсть мужчины и позволит навсегда привязать избранника к себе. Для приготовления настоя возьмите 8—10 г (примерно половину десертной ложки), залейте 0,5 л кипятка и настаивайте в течение 1 часа в термосе или иной плотно закрытой посуде. Остудите настой и тщательно процедите; полученная жидкость будет служить отличной основой для разнообразных напитков, которые вы сможете предложить своему избраннику. Женщинам мелисса полезна для успокоения нервов. В ходе приготовления настоя постарайтесь избегать передозировок, поскольку чрезмерно высокая концентрация содержащихся в лимонной мяте веществ снижает половое возбуждение у мужчин. Впрочем, это может оказаться полезным, если поклонник чрезмерно навязчив, а вы еще не готовы перейти к близким отношениям.

Иван-чай подарит любовь избранника и поможет сохранить крепкое здоровье.

В Японии с древнейших времен магические свойства приписывали **хризантеме**. Женщины ежедневно протирали кожу росой, собранной с этих цветков, что заменяло им тоник. От болезней и несчастий защищает хризантема, сорванная в 9-й день 9-го месяца. Она

же по мнению жителей Страны Восходящего Солнца способна привлечь любимого.

Полынь (чернобыльник) применяют для изготовления любовных талисманов, чтобы избранник постоянно испытывал тоску по возлюбленной, и старался как можно больше времени проводить рядом с ней. Запах этого растения обладает возбуждающими свойствами, поэтому в настоящее время экстракт полыни включают даже в парфюмерные изделия для мужчин. Следует отметить, что аромат полыни возбуждающее действует и на женщин.

В качестве привлекающей внимание избранника травы используется **любисток**. Это растение добавляется в мешочки-амулеты, а на Руси листьями любистока застилали полки в бане, чтобы укрепить мужскую силу.

Корень **флорентийского ириса** обладает тончайшим приятным ароматом. Ему приписывают свойства сильного афродизиака и любовного зелья. Экстракт данного растения входит в состав целого ряда современной косметической и парфюмерной продукции. Порошок из высушенного корня флорентийского ириса применяется для ароматизации постельного и нательного белья.

Аромат масла, полученного из **нероли**, одновременно пробуждает чувственность и романтику. Его запах как нельзя лучше подойдет возлюбленным, отправляющимся на первое свидание. С точки зрения эзотерики данное растение способствует крепким длительным отношениям и приносит удачу буквально во всем.

В любовных заклинаниях нередко используются обычные **яблоки**. В народе считается, что если вырезать на яблоке собственные инициалы и дать его съесть избраннику (избраннице), то непременно вспыхнут ответные чувства. Согласно другой примете, если срезать с яблока кожуру одной полоской, а потом бросить через левое плечо, то можно увидеть, как она сложилась в первую букву имени избранника. Следует также упомянуть, что запах яблоневого и вишневого цвета действует как средство от депрессии, помогая справиться с тоской и душевной болью.

Для привлечения любви знахари советуют носить на шее амулет из корня **водяной лилии** (кувшинки).

Для того, чтобы жилище наполнилось атмосферой любви, используйте растения, которым покровительствует богиня Венера.

Эзотерики рекомендуют держать в доме растения, подвластные Луне – **лилии** и **белые нарциссы**. На ночь их целесообразно выставлять на подоконник, чтобы они впитали в себя лунный свет.

Особой чувственностью и эротичностью наполняют человека **агава** и **гусмания**. **Хризантема** добавляет представителям сильного пола мужественности, а дамам – женственности.

Незаменимыми помощниками в любовных делах считаются **комнатная калла, гибискус, камелия и мимоза**.

Самым распространенным магическим растением с древних времен считается **герань**. Поставив горшочек с этим цветком на подоконник, вы обретете уверенность в собственной привлекательности и быстро найдете себе избранника. Белые цветки герани способствуют деторождению, а красные – восполняют недостаток энергии.

Целесообразно вырастить дома **домашнюю розу и папоротник** (любой разновидности).

Чтобы отогнать ночные кошмары и просто неприятные сны, советуем вырастить **цикламен**.

Пробуждению положительных эмоций и тонких чувств помогают **флоксы**. Вишневые и алые цветки этого растения способны разжечь страсть, а белые подарят мир и согласие. Сиреневые цветы могут оказать неоценимую помощь творческим людям, пробуждая фантазию и открывая новое видение окружающей действительности.

Знахари, применяя растения, издавна использовали не только их энергетические свойства, но и астральные. В травах могут преобладать женская или мужская энергия (Инь или Ян, согласно тибетским учениям).

Для привлечения возлюбленного не обязательно использовать сложные наговоры – достаточно заварить чай, в состав которого входят растения, подвластные Венере, Марсу и знаку зодиака конкретного мужчины.

К **растениям Венеры** относятся розы (вне зависимости от цвета), мирт, ромашка, рябина, крапива, аралия маньчжурская, голубика, калина, черемуха и черника, а также женьшень, мята, полынь, облепиха, хмель, можжевельник, кукушкин цвет и плоды боярышника.

Растения, подвластные Марсу – это крапива, чертополох, барбарис и татарник колючий.

Наиболее простой рецепт приворотного напитка включает 2 любые травы Венеры и 2 – Марса. Он помогает в тех ситуациях, когда мужчина к вам равнодушен, и ему нужно лишь помочь расслабиться. Если есть сомнения, что он ответит взаимностью, в чай нужно добавить немного его зодиакального растения. Занимаясь подобной домашней магией, немаловажно учитывать следующий факт: если молодой человек по гороскопу Овен или Скорпион, тогда в напиток должны быть включены 1 трава Венеры и 2 – Марса. Если же он родился под знаком Тельца или Весов, то нужно взять 2 травы Венеры и 1 – Марса.

В том случае, если по вашим планам randevу должно закончиться скромным поцелуем в щечку – добавьте в чай траву Сатурна – **пустырник**.

Если планируются страстные поцелуи и объятия, но не более того, в чае должна присутствовать **смородина** (сушеная или в виде варенья).

Но уж если свидание планируется закончить в спальне, считается, что в приворотный напиток обязательно нужно добавить траву **заманиху**.

Существуют такие **приворотные травы**, которые сами по себе способны оказать нужный эффект. Их не обязательно комбинировать по планетам или зодиакальным знакам – достаточно просто добавить одно из таких растений в чай. К таким травам относятся женьшень, заманиха, ятрышник, ночная фиалка и лимонник китайский. К сожалению, их действие направлено не на сознание мужчины или его общую энергетику, а, что называется, «ниже пояса».

Чтобы избежать непредвиденных ситуаций и досадных инцидентов, постарайтесь не путать ингредиенты. Лучше приготовить чай или компоненты для него заранее. Хорошенько подумайте – стоит ли использовать любовный напиток вообще? Им нельзя пользоваться «просто так, на всякий случай» или «забавы ради».

Замужним женщинам вообще не стоит регулярно поить мужа магическими отварами, поскольку он может в один прекрасный день просто уйти к сопернице (например – к вашей же подруге). Как утверждают эзотерики, любая магия – это палка о двух концах, и использовать ее следует с величайшей осторожностью.

Шиповник дарит общее благополучие и удачу в амурных делах. Если у вас что-то «не клеится» с противоположным полом, посадите возле дома куст шиповника, и удача непременно повернется к вам лицом. Растение обладает уникальным свойством – оно может перерабатывать негативную энергию в позитивную.

Большое значение имеет расположение комнатных растений в доме. В частности, цветы, сопутствующие любви, должны находиться в спальне, а оберегам – место в прихожей. Учтите, что кактусы в спальне могут охладить страсть.

Конфетно-букетный этап

Самой романтической стадией отношений считаются первые несколько месяцев, которые принято называть «конфетно-букетным периодом». В это время партнеры абсолютно не замечают недостатков друг друга, и наивысшим счастьем для них являются просто встречи наедине.

Поскольку гормоны не дремлют, от объятий и поцелуев молодые люди рано или поздно переходят к максимально интимным отношениям. Чаще всего инициатором является парень, поскольку ему гораздо сложнее справиться с гормональным всплеском, вызываемым присутствием

любимой. Важно, чтобы первая близость была желанной для обоих партнеров и не принесла негативных эмоций, тем более – болезненных ощущений. В противном случае отношения могут закончиться, толком не начавшись, а клятвы в вечной любви будут немедленно забыты.

Другая проблема, свойственная молодым людям – ранее семяизвержение. По статистике, оно наступает у 20 % лиц мужского пола. Есть несколько причин данного расстройства, одно из которых – чрезмерное возбуждение и сильное волнение. К сожалению, травы в этом случае не помогут. Молодому человеку нужно самостоятельно постараться успокоиться, например, глубоко подышать полной грудью или ненадолго отвлечься от партнерши (желательно, незаметно для нее), подумав о чем-то совершенно несексуальном. Большинство радикальных способов борьбы с расстройством – медикаментозные, и назначить их может только врач после установления истинной причины преждевременного семяизвержения.

Для молодого человека, впервые собирающегося заняться сексом, вполне естественны волнение и неуверенность в себе. Нервная система может сыграть с парнем злую шутку: на фоне переизбытка половых гормонов эрекция будет отсутствовать. Такое фиаско в дальнейшем нередко приводит к появлению серьезных психологических проблем и формированию комплекса неполноценности. Девушка в такой ситуации должна проявить максимальный такт, и постараться убедить возлюбленного, что осечки случаются у очень многих его ровесников (и это действительно так). Но для того, чтобы все прошло без сбоев, целесообразно должным образом подготовиться.

Встреча должна проходить на территории, куда внезапно не нагрянут родители или друзья – если забивать такими возможными проблемами голову, то об интимной обстановке можно забыть. Классика – это ужин при свечах. Но каким бы искусным кулинаром ни была девушка, переждать перед близостью ни в коем случае не стоит. Небольшое количество легкого спиртного (шампанского или другого вина) поможет одновременно расширить сосуды (что важно для парня) и снять блоки в коре головного мозга, т. е. добиться некоторой расторможенности. Помните, что солидная доза спиртного негативно влияет на потенцию. В данной ситуации неплохим помощником могут стать разнообразные афродизиаки, большинство из которых как раз имеют растительное происхождение.

И, конечно, важно не забывать о контрацепции; если первый сексуальный опыт закончится беременностью и абортом, едва ли пара сможет сохранить длительные отношения.

Во время встречи совсем не лишним будет использование ароматерапии, т. е. создания в помещении приятного расслабляющего запаха с помощью эфирных масел различных трав.

Травы, помогающие мужчинам обрести уверенность в собственных силах

Многие молодые люди по собственному опыту знают, что иногда случаются «осечки», причиной которых является излишняя нервозность. Кроме того, неблагоприятные условия жизни в современных городах вполне могут стать причиной раннего ослабления потенции. Для устойчивой эрекции необходим стабильный приток крови к наружным половым органам, чего помогают достичь некоторые растения.

Клевер луговой

Клевер луговой (дятлина красная) – это многолетнее травянистое растение, широко распространенное на Юго-Востоке нашей страны. Оно произрастает в полях, лесах и на влажных лугах. Высота стебля клевера – до 50 см, а его корень – стержневой и ветвистый. Нижние листочки имеют яйцевидную форму, а верхние – продолговатую. Цветки имеют розовый или красный цвет. Период цветения продолжается с мая по сентябрь. Плоды (бобы) созревают осенью. Сбор лекарственного сырья (соцветий с верхушечными листьями) производится в период цветения. Оно содержит аскорбиновую кислоту, каротин, эфирное масло, гликозидные соединения, жирные масла, трифолин и изотрифолин.

Чтобы приготовить чай из лугового клевера, возьмите 3–4 цветка растения, заварите 200 мл кипятка, дайте настояться 15–20 минут, остудите и процедите. Пейте полученный настой после еды 3 раза в день после приема пищи вместо обычного чая. Уникальный напиток позволяет восстановить силы, снять усталость, купировать болевые ощущения в суставах и мускулатуре, а также активизировать сексуальное влечение (либидо).

Астра садовая

Астры (от лат. «звезда») – это однолетние и многолетние корневищные травы с простыми листьями. Соцветия – корзинки могут иметь самую разнообразную окраску. Ареал произрастания – практически вся территория Евразии. Растение широко культивируется в качестве декоративного, но в народе используется и в качестве лечебного средства.

Для приготовления чая возьмите 1 ч. л. измельченных высушенных лепестков фиолетовых астр, залейте 200 мл кипятка и пейте спустя 5–10 минут как обычный чай. В утренние часы этот напиток придает бодрость не хуже, чем кофе. Народные целители полагают, что выпитый накануне свидания чай из астр обеспечит стойкую эрекцию и непреодолимое сексуальное влечение к партнеру.

Лапчатка прямостоячая (калган, узик)

Лапчатка прямостоячая – это многолетнее травянистое растение, высота стебля которого достигает полуметра. Она широко распространена в правобережной части Поволжья и северных областях. Она наиболее часто встречается на сырых лугах и полянах, предпочитая песчаные почвы. Корни растения тонкие; они густо покрывают мощное деревянистое корневище. Стебли лапчатки прямостоячие, тонкие и ветвящиеся. Листья травы очередные, а желтые цветки – одиночные на длинных цветоножках. Время цветения калгана – с мая по август. В качестве лекарственного сырья используется корневище, которое выкапывают осенью или весной до появления листьев. Оно содержит большое количество дубильных веществ, торментол, кристаллический эфир, органические кислоты (эллаговую и хиновую), воск, смолы, флабофены, камедь и крахмал.

Из высушенных и измельченных корневищ лапчатки прямостоячей рекомендуется приготовить 5 % спиртовую настойку. Принимайте ее после рабочего дня по 30 мл. Настойка характеризуется общеукрепляющим, адаптогенным и тонизирующим действием, и положительно влияет на потенцию.

Сельдерей

Сельдерей является двулетним или многолетним травянистым растением, принадлежащим к семейству Зонтичных. Сельдерей пахучий (самый распространенный вид) – это весьма распространенная овощная культура. Он имеет средние или крупные размеры и характеризуется наличием утолщенного корня. Высота ветвистого бороздчатого стебля достигает 1 м и более. Произрастает сельдерей, главным образом, на влажных почвах солончаков и болот. Мелкие цветки зеленовато-белого оттенка собраны в сложные соцветия зонтичного типа.

Для улучшения состояния мышечной и костной ткани, а также укрепления сосудов и улучшения потенции пейте сок сельдерея, полученный из свежих листьев или корнеплода по 20 капель 3–4 раза в день до приема пищи. Для укрепления мужской силы лучше принимать спиртовую настойку сельдерея. Возьмите 1 ст. л. высушенного и измельченного корня растения и залейте 200 мл кипятка. После того, как напиток остыл, его нужно процедить и принимать по 100–200 мл 2–3 раза в день. Еще более эффективен настой калгана, приготовленный на холодной воде. Залейте 1 ст. л. измельченного корня 200 мл холодной родниковой или очищенной проточной воды, и оставьте на ночь (на 8 часов). Утром процедите настой и пейте по 100 мл 2 раза в день до еды.

По народным поверьям сельдерей приносит счастье. Его нередко вывешивали в жилище вместе с чесноком и луком.

Дягиль

Дягиль лекарственный – это крупное двулетнее травянистое растение, широко распространенное в лесных и лесостепных районах. Наиболее часто он встречается в лесных оврагах, на заливных лугах, в болотистых местностях, а также по берегам озер и рек. Высота округлого прямостоячего стебля дягиля – до 2 м. Корневище толстое и короткое, с многочисленными придаточными корнями; листья имеют преимущественно эллиптическую или продолговатую форму. Цветки целебного растения имеют белую или желтовато-зеленую окраску. Они собраны в сложные и крупные зонтичные соцветия с пушистыми лучами. Время цветения – с мая по сентябрь. Осенью созревают плоды, представляющие собой двусемянку. В качестве лекарственного сырья применяются корневища с корнями. Их заготавливают либо осенью первого года вегетации, либо весной второго (что более предпочтительно). Лекарственное сырье содержит смолы, воск, горечи, дубильные вещества, эфирное масло, гидрокаротин, крахмал, сахара и органические кислоты – уксусную, ангеликовую и валериановую.

Дягиль служит для укрепления нервной системы и повышения общего тонуса. Он избавит от нервозности перед предстоящим свиданием. Возьмите 2 ст. л. мелко истолченного сухого корня растения, залейте 400 мл кипятка и держите 30 минут на водяной бане. Затем остудите и процедите отвар дягиля, и принимайте данное народное средство по 100 мл 3–4 раза в день перед едой.

Первоцвет

Первоцвет лекарственный – это многолетнее травянистое растение, произрастающее в южных лесных и лесостепных зонах европейской части России. Оно встречается на лесных полянах и опушках. Корневище первоцвета короткое и мясистое, а яйцевидные листья собраны в прикорневую розетку. Крупные и душистые цветки собраны в соцветие-зонтик. Плод представляет собой коробочку с мелкими семенами. Время цветения – с апреля по май. Лекарственным сырьем являются венчики цветков, корневища и листья. В листьях содержится весьма значительное количество витамина А и аскорбиновой кислоты. В корневищах присутствуют гликозиды, сапонины, примуловая кислота, витамины А и С, а также эфирное масло.

Листья первоцвета помогут общему укреплению организма и приданию сил после тяжелой умственной и физических нагрузок. Возьмите 1 ч. л. (5 г) измельченных высушенных листьев, залейте 200 мл воды, поставьте на медленный огонь, и доведя до кипения, подержите на плите еще 5—10 минут. Затем перелейте отвар в термос и настаивайте еще 2–3 часа. Процедите отвар первоцвета и пейте по 1 ст. л. 3 раза в день до приема пищи.

В некоторых странах листья употребляют в свежем виде в качестве витаминного салата.

Грецкий орех

Грецкий или «царский» орех – это крупное ветроопыляемое дерево, высотой до 25 м, ствол которого покрыт серой корой, а ветви образуют большую крону до 20 м в диаметре. Сложные листья состоят из 2 или 5 пар листочков удлинненно-яйцевидной формы; они распускаются параллельно с мелкими цветками зеленоватого оттенка. Плоды представляют собой крупные орехи, покрытые зеленой волокнистой кожурой и шаровидной косточкой со съедобной мякотью. Время цветения чаще приходится на май, но иногда наблюдается повторное цветение в июне. Время созревания орехов – сентябрь-октябрь. Вес 1 ореха – до 17 г, из них до 60 % приходится на ядро.

Ареал обитания дикого грецкого ореха – Закавказье, Малая Азия, северные области Индии и Китая, Балканы и Греция. В качестве культурного растения разводится в Европе вплоть до 59° северной широты. Дерево предпочитает мощные почвы, богатые гумусом и с умеренной влажностью. Сильных морозов (25–28 °С) орех не выдерживает. Растение отличается неприхотливостью, и особого ухода не требует.

Дерево может размножаться как семенным, так и вегетативным способом. При семенном происхождении плодоношение начинается на 10–12 год. Порослевые деревья способны давать первые плоды уже на второй год, а к десятому с них собирают солидный урожай. При благоприятных внешних условиях грецкий орех живет до 300–400 лет, сохраняя возможность давать плоды. В листьях присутствуют хиноны, биофлавоноиды, витамины В и С, каротиноиды, дубильные вещества, ксантины и органические кислоты – эллаговую, галусовую и кофейную. Съедобные ядра богаты жирным маслом (состоит из глицеридов нескольких органических кислот), углеводами, белковыми соединениями, провитамином А, витаминами К и Р, а также разнообразными аминокислотами.

Измельчите ядра грецкого ореха и смешайте их с медом в равных долях. Принимайте по 2 ч. л. этого вкусного и полезного снадобья 2–3 раза в день после еды. Рекомендуются курсовой прием на протяжении 1 месяца. Если нет возможности заниматься приготовлением смеси, просто съедайте по 75 г грецких орехов в течение дня.

Смесь сухофруктов и орехов

Мелко нарежьте сухофрукты без косточек (подойдут чернослив, изюм и инжир) и смешайте с измельченными ядрами 12 грецких орехов. Тщательно перемешайте и принимайте по 2 ст. л. в день, запивая кефиром или другим кисломолочным продуктом.

Сурепка обыкновенная

Сурепка обыкновенная (трава святой Варвары) – это многолетнее травянистое стержнекорневое растение высотой до 80 см, дающее двулетние высоковетвистые голые или слегка пушистые побеги. Ареал произрастания чрезвычайно широк. Сурепку можно считать космополитом, поскольку она растет по всей территории Европы, в западной Сибири, северной Америке, Австралии, Японии и Новой Зеландии. Нижние листья черешковые, а верхние – сидячие. Золотисто-желтые цветки с лепестками в 5–7 мм собраны в соцветия-кисти. Плод сурепки – продолговатый стручок округло-четырехгранной формы. Серовато-коричневые слегка блестящие семена имеют овальную и немного сдавленную форму. Время цветения – весна и раннее лето; его продолжительность составляет около месяца. Плоды созревают в июне-июле, но только со второго года жизненного цикла. После окончания фазы плодоношения стебли отмирают, но следующей весной отрастают новые плодоносящие побеги. Сурепка считается сорным растением, предпочитающим лесные зоны. Она может встречаться на сырых лугах, лесных полянах, берегах рек, вдоль дорог и в канавах. Растение содержит тиогликозиды (в частности – синигрин) и эруковую кислоту. Семена содержат токсичные вещества, провоцирующие заболевания желудочно-кишечного тракта. Лекарственным сырьем являются надземные части сурепки обыкновенной – стебли, листья и соцветия. В листьях высока концентрация витамина С, а в семенах – тиогликозидов. Растение ускоряет заживление ран, обладает диуретическими свойствами и улучшает аппетит. Некогда оно применялось для борьбы с цингой (авитаминозом по витамину С).

Сурепка имеет свойство улучшать потенцию и увеличивать половое влечение, а также способствует повышению выработки спермы. Возьмите 1 ст. л. сухой измельченной сурепки, залейте 200 мл кипятка и дайте жидкости настояться на протяжении 2 часов. Настой нужно пить по полстакана дважды в течение дня.

Хрен

Хрен огородный представляет собой многолетнее травянистое растение, прямостоячий ветвистый стебель которого может достигать 90 см в высоту. Оно возделывается на огородах, но изредка встречается в одичавшем виде по берегам рек и озер и в сырых местах. Корень хрена длинный и мясистый; от него отходит несколько тонких дополнительных корешков. Прикорневые продолговатые листья собраны в розетку, а стеблевые либо черешковые (нижние), либо сидячие. Белые цветки собраны в соцветия-кисти. Плоды – это продолговато-овальные стручки с сетчато-жилковой структурой. Время цветения – май и июнь. В качестве лекарственного сырья заготавливают корни хрена огородного. В них присутствуют гликозид синигрин, эфирное горчичное масло, большое количество витамина С, фермент мирозин, фитонциды и жизненно важные микроэлементы – калий и кальций.

Это широко известное растение характеризуется общеукрепляющими свойствами и способностью поднять общий жизненный тонус. Для приготовления целебного настоя возьмите 1 ст. л. хрена, натертого на мелкой терке и залейте смесью из 200 мл воды и 200 мл красного крепленого вина. Для повышения мужских сил и приобретения уверенности в себе, принимайте данный настой по 1 ст. л. 3 раза в день. Фитопрепарат противопоказан лицам, страдающим гастритом, язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки, энтеритом и серьезными почечными патологиями.

Травы, усиливающие либидо (половое влечение) у женщин

Не следует забывать, что девушка тоже должна быть готова перейти к новой фазе отношений. В этом ей помогут различные травы и некоторые продукты, усиливающие половое влечение. Бытует ошибочное мнение, что половое влечение ослабевает только с возрастом, когда наступает климакс. В реальности ослабленное либидо встречается и в молодом возрасте. Отмечено, что влечение к противоположному полу возрастает под действием шоколада, клубники, грецких орехов и миндаля – эти продукты даже причисляют к афродизиакам, как и некоторые специи. В них присутствуют важные витаминные и минеральные соединения, а также фитогормоны, органические кислоты и вещества, способные стимулировать центр удовольствия в головном мозге. Ярким выраженным возбуждающим действием обладают многие эфирные масла.

Негативное влияние на женскую чувственность оказывают такие факторы, как физическая усталость, нарушения сна, неврологические проблемы, психоэмоциональные стрессы и депрессия.

Травы для повышения полового влечения у представительниц прекрасного пола действуют сразу в нескольких направлениях. Они оказывают стимулирующее влияние на психику, снимая внутреннее напряжение, способствуют расширению сосудов, и улучшают поступление крови к органам малого таза. Эти свойства целебных растений считаются довольно непродолжительными. Как только биологически активные соединения трав прекращают свое действие, эффект от применения фитотерапии тут же сходит на нет.

Минеральные соединения (в частности – цинк и селен), присутствующие в ряде растений, стимулируют биосинтез женских половых гормонов и тестостерона, регулируют их баланс и помогают бороться с нарушениями метаболизма (обмена веществ).

Пряности и травы, повышающие либидо, добавляют в пищу и напитки или потребляют отдельно в форме настоев, настоек или отваров.

Дикий ямс

Ямс – это растение с тонким ребристым вьющимся стеблем до 3 м длиной, и крупными (до 70 кг), богатыми крахмалом клубнями. Оно относится к семейству Диоскорейных. Листья ямса простые, черешковые, округлой формы с заостренной верхушкой, а корневая система – широко разветвленная (мочковатого типа). На подземном участке стебля формируется до 20 дополнительных побегов. Цветет данное растение очень редко. Клубни богаты аскорбиновой кислотой, витамином В₆, клетчаткой, а также микроэлементами – калием и марганцем.

В биологически активных липидных соединениях этого растения содержатся фитостерины, являющиеся предшественниками женских половых гормонов – эстрогена и прогестерона. За счет повышения уровня эстрогенов дикий ямс повышает половое влечение у женщин.

Якорцы стелющиеся (якорцы наземные)

Якорцы стелющиеся – это однолетнее травянистое растение, ареал обитания которого – области Южной Азии, Южной Европы, Африки и северной Австралии с умеренным и тропическим климатом. Растение имеет тонкие корни, ветвистые распростертые по земле стебли и супротивно расположенные листья. Мелкие цветки, расположенные одиночно, имеют желтую окраску. Плоды состоят из 5 фрагментов, снабженных острыми шипами. Растение содержит стероидные гликозиды, флавоноиды, сапонины, дубильные вещества, полисахариды, алкалоиды, стерины, рутин, а также протодиосцин, являющийся натуральным стимулятором синтеза гормона-андрогена – тестостерона. Наибольшая концентрация протодиосцина обнаружена в якорцах, произрастающих в Юго-Западной Азии и Восточной Европе. Группа стероидных гликозидов под общим названием трибуспонин характеризуется мощным антисклеротическим действием. В народной медицине данное растение используют на протяжении многих веков для лечения всех видов расстройств нервной системы, растворения камней в почках, в качестве диуретика, при почечных коликах и болях в области поясницы.

Это растение можно считать универсальным, поскольку оно способствует усилению либидо как у мужчин, так и у женщин. Благодаря биологически активным веществам данного растения происходит стимуляция биосинтеза лютеинизирующего гормона, отвечающего за уровень тестостерона в крови (именно его низкая концентрация зачастую приводит к ослаблению полового влечения).

Шалфей

Шалфей лекарственный – это многолетнее травянистое растение, многочисленные четырехгранные стебли которого могут достигать высоты в 75 см. Корень шалфея деревянистый и разветвленный, а черешковые листья имеют продолговатую или продолговато-яйцевидную форму. Сине-фиолетовые, розовые или белые цветки собраны в мутовки, образующие соцветия-кисти. Время цветения – с конца мая по июль, начиная со второго года вегетации. В качестве лекарственного сырья используются листья. Их собирают в сентябре первого года жизни растения, а затем – 2–3 раза в год с начала периода цветения до начала осени. В листьях шалфея лекарственного присутствуют смола, крахмал, камедь, белковые соединения, дубильные вещества минеральные соли и свыше 2 % эфирного масла, содержащего терпеновые вещества – пинен, цинеол и туйон.

Возьмите 1 ст. л. высушенного измельченного шалфея, заварите 300 мл кипятка, настаивайте полчаса, после чего остудите и процедите. Настой полезно пить 2 раза в день по 150 мл в течение недели. Напиток чрезвычайно полезен при недостаточности женских половых гормонов (эстрогенов), поскольку сам содержит фитогормоны и способствует синтезу собственных гормональных соединений в организме. Ни в коем случае нельзя злоупотреблять настоем шалфея, поскольку в высоких дозах он способен спровоцировать учащенное сердцебиение и повышение нервной лабильности, проявляющееся немотивированной раздражительностью.

Петрушка

Петрушка огородная – это повсеместно распространенное двухлетнее травянистое растение, высотой до полуметра с мясистым корнем. В первый год вегетации формируется только розетка черешковых листьев, а на второй – вырастают несколько круглых и сильно ветвящихся стеблей. Мелкие цветки белого цвета собраны в сложные зонтичные соцветия. Плоды представляют собой двусемянку. Время цветения петрушки приходится на июнь-июль. Лекарственным сырьем являются как корни, так и надземные части растения. Основным биологически активным веществом считается эфирное масло, преобладающие компоненты которого – апиол (петрушечная камфора), пинен и гликозид апигенин. В надземных частях присутствуют также большое количество провитамина А и аскорбиновой кислоты.

Возьмите 30 г высушенной травы и корня обычной петрушки и заварите растение 400 мл кипятка. Дайте настояться 3–4 часа, после чего – процедите. Потреблять настой петрушки рекомендуется с медом и лимоном (для придания напитку приятного вкуса) по 100 мл 2 раза в течение дня.

Имбирь

Имбирь – это многолетнее травянистое растение, которое происходит из южноазиатского региона, а в настоящее время культивируется в Китае, Индии, Западной Африке, Австралии и Индонезии. У растения округлый прямостоящий гладкий стебель, а листья имеют ланцетовидную форму с заостренной верхушкой и сердцевидным основанием. Корни образуют мочковатую систему. Нередко с корнем путают корневище – видоизмененный подземный побег. Чашечки цветков зеленые, а трехлепестной венчик – имеет желто-оранжевый или фиолетово-бурый цвет. Плод представляет собой трехстворчатую коробочку. В качестве лекарственного и кулинарного сырья заготавливаются корневища, в которых содержится до 3 % эфирного масла, линалоол, цитраль, цинеол, бисаболен, камфен, борнеол, витамины С, В₁ и В₂, а также гингерол, обуславливающий терпкий и даже жгучий привкус.

Имбирь благотворно влияет на половое влечение у женщин благодаря высокому содержанию в нем цинка, непосредственно участвующего в синтезе половых гормонов. Помимо этого, данное растение улучшает кровообращение в органах малого таза и увеличивает количество выделяемой смазки за счет стимуляции функциональной активности бартолиновых желез. Имбирь рекомендуется добавлять в различные блюда и готовить из него настой, потребляемый вместо чая.

Чай для повышения либидо

Возьмите по 1 ломтику лимона, немного имбирного корня, щепотку корицы, 1 ч. л. натурального меда (лучше – цветочного), залейте компоненты 200 мл кипятка и настаивайте 20 минут. Пейте настой теплым 1 раз в день.

Можжевельник

Можжевельник обыкновенный является вечнозеленым кустарником высотой до 3 м. В нашей стране он произрастает в Сибири и на юго-западе европейской территории. Покрытый корой ствол растения сильно ветвится. Листья – это линейно-шиловидная хвоя. Мужские цветки собраны в сережки, а женские находятся в шаровидных шишках зеленого цвета. Время цветения можжевельника – май. Плоды (шишко-ягоды) созревают осенью на второй год вегетации. Они являются лекарственным сырьем. Плоды содержат до 1,5 % эфирного масла, содержащего пинен, камфен, дипентен, борнеол, терпинен, сабинен, терпинолен и т. д., а также сахара, смолу, воск, минеральные соли, аморфное соединение юниперин и органические кислоты – яблочную, уксусную и муравьиную.

Возьмите 50 г тонких молодых побегов и хвои можжевельника и отварите их в 1 л воды в течение 1 часа. Отвар нужно остудить, процедить и принимать по 2 ст. л. 3 раза в день в течение недели.

Перечисленные фитопрепараты домашнего приготовления не рассчитаны на наступление быстрого эффекта. Их следует потреблять каждый день, а продолжительность каждого курса должна составлять не менее недели. Поскольку каждое растение обладает по крайней мере небольшим возбуждающим эффектом, не рекомендуется принимать настои в вечернее время непосредственно перед сном. Оптимальное время для приема – утро и первая половина дня. Целебные настои улучшат кровоснабжение, обеспечат прилив энергии и поднимут настроение.

Ряд растений характеризуется довольно быстрым возбуждающим эффектом.

К ним относятся:

- ✧ лавровый лист;
- ✧ кинза;
- ✧ родиола розовая (золотой корень);
- ✧ лимонник;
- ✧ розмарин;
- ✧ женьшень (корень);
- ✧ элеутерококк;
- ✧ анис;
- ✧ кардамон;
- ✧ гвоздика.

Из женьшеня, осиновой коры, золотого корня и лимонника готовят спиртовые настойки (обычно – из расчета 1 ст. л. растительного субстрата на 500 мл водки или 70 %-го медицинского спирта).

Настаивать целебные травы следует не менее 1 недели в темном месте. Потреблять их рекомендуется по 1–2 ч. л. за 1–2 часа до предполагаемого полового акта. Необходимо соблюдать осторожность, поскольку тонизирующий эффект при превышении рекомендованной дозировки может спровоцировать повышение кровяного давления.

Гормональный баланс нормализуют семена тыквы и льна. Они содержат большое количество минеральных веществ, витамин Е и фитоэстрогены. Их рекомендуется потреблять по 1–2 ст. л. в день (предпочтительнее – с медом).

Такие возбуждающие половое влечение специи, как анис, розмарин, кардамон и гвоздику целесообразно добавлять в измельченном виде (по небольшой щепотке) в горячий чай или глинтвейн на основе подогретого красного сухого вина. Эффект от их использования наступает быстро,

поэтому такие любовные напитки нужно пить на свидании, когда уже предстоит половой контакт.

Чтобы укрепить женское здоровье и подогреть интерес к противоположному полу специалисты-фитотерапевты рекомендуют такие специи, как мускатный орех, кайенский перец (в минимальных количествах), фенхель и шафран. Эти приправы можно регулярно добавлять в различные кулинарные изделия.

В состав афлатунского лука и обычного чеснока входит уникальное биологически активное вещество аллицин, усиливающее либидо. Правда, от употребления лука и чеснока непосредственно перед свиданием лучше воздержаться.

К мощным афродизиакам относятся и некоторые экзотические растения, среди которых муира-пуама, гинкго билоба, спаржа кистевидная (шатавари) и листья дамианы, повышающие уровень тестостерона. Не рекомендуется потреблять их сразу в больших количествах, поскольку не исключены такие побочные эффекты, как аллергические реакции, тошнота, рвота и интенсивная головная боль.

При каких условиях достигается желаемый эффект?

При выборе фитопрепаратов для усиления полового влечения целесообразно не пробовать все подряд, а остановиться на 1–2 растениях. Желательно, чтобы одно из них было длительного действия (для приема в течение недель), а другое – средством «скорой помощи» непосредственно перед близостью.

Вместе навсегда

Очень важно сохранить новизну и свежесть в отношениях и не допускать бытовой рутины. Для подпитки энергией и создания хорошего настроения целители-травники рекомендуют обратить внимание на растения, произрастающие в нашей стране буквально повсюду. Укрепить отношения помогут ароматерапия и фен-шуй – даосская практика символического освоения пространства, пришедшая к нам из Китая.

Растения, помогающие сохранить мир в семье

Крапиву можно считать волшебным растением уже за огромное количество содержащихся в ней витаминов. Она может помочь при различных недомоганиях и серьезных болезнях. Крапива характеризуется кровоостанавливающими свойствами и помогает при алопеции (выпадении волос). Знахари утверждают, что коврики из крапивы у порога не пустят в дом злых людей, а практикующих черную магию временно лишит сил. Если из побегов крапивы сделать веник, то им можно вымести из дома сглаз и порчу.

Если вы собираетесь использовать растение в лечебных целях, собирайте листья и молодые побеги в первой четверти Луны, ранним утром, и только во вторник. Крапиву можно потреблять в свежем виде, добавлять в различные блюда (например – супы или борщ), а также в чай. Подходит она и для косметических целей. Народные целители утверждают, что, если однажды напоить любимого чаем из крапивы, он впоследствии будет буквально есть у вас из рук – настолько сильна будет привязанность.

Магические свойства **лапчатки ползучей** заключаются в том, что это растение, согласно народным приметам, приносит удачу во всех начинаниях. Высушенную траву с цветками нужно зашить в мешочек из холстины, стараясь не повредить, и постоянно носить с собой. Лапчатка поможет приворожить любимого.

Сохранить верность помогает **мускатный орех**, который партнерам нужно разделить на две равные части, и постоянно носить с собой. Есть еще один интересный магический рецепт, связанный с данным растением. Для того, чтобы сохранить верность возлюбленного, девушкам и женщинам рекомендуется расколоть орех на четыре части. Одну часть нужно зарыть в землю, другую подбросить в воздух с горы, третью – сжечь, а четвертую опустить в кипящую воду. Отпив глоток этой магически заряженной воды, нужно извлечь из нее оставшийся кусочек ореха, и повсюду носить с собой (на ночь можно незаметно класть под подушку). После такого ритуала любые искушения возлюбленному будут безразличны.

Нелишним будет поставить в вазочку пучок и других трав, обладающих мощной энергетикой.

Дикая гвоздика привлечет успех, материальный достаток и вернет отношениям былую страстность.

Вербена поможет сохранить покой в семье, обеспечит защиту от людей со злыми намерениями и привлечет материальное благополучие.

Пальмы способствуют распушенности, поэтому семейным парам это растение дома лучше не держать.

Рябина – это дерево, максимально тесно связанное с любовной магией. Оно обладает способностью охранять семью и возрождать угасающие чувства. Эзотерики рекомендуют осенью сорвать ветку рябины и

поставить ее в воду – это должно улучшить отношения в семье. В зимнее время желательно сорвать гроздь ягод и заварить вместе с розовыми лепестками. Вымыв такой водой пол в жилище, вы избавитесь от накопившегося негатива и укрепите отношения с партнером.

Береза издавна считается покровительницей женщин и девушек. Она хранит домашний очаг. Мощной магической силой обладает березовый лист, сорванный в полнолуние в мае. Метелка из березовых веток позволяет вымести из дома всю скопившуюся отрицательную энергию.

Самое светлое и сердечное дерево – это **липа**. Она способна устранить любой разлад в семье. Чай из липового цвета обладает привораживающими свойствами, но действует только на супругов.

Фен-шуй

Зеленый цвет, присущий подавляющему большинству растений заряжает помещение позитивной энергетикой. В доме, где много комнатных цветков, согласно фен-шуй, всегда царит хорошее настроение.

Согласно канонам этого древнего даосского учения все цветы обладают либо положительной (мужской) энергией Ян, либо отрицательной (женской) аурой – Инь. У первых – листья заостренные, а у вторых – округлые.

Мужские растения – это, например, аспарагус, сансевиера, хлорофитум и цитрусовые деревья, а к женским относятся фиалка, цикламен и бегония.

Энергия различных растений

Многие верят, что есть растения, которые стоит растить у себя в жилище, потому что они помогают избежать семейных конфликтов и освежить чувства.

Азалия насыщает жилище энергией добра и умиротворения, благодаря чему сглаживаются внутрисемейные конфликты, а в отношениях между супругами всегда есть гармония и понимание.

Фигус обладает способностью нейтрализовать агрессию. Если за этим цветком обеспечен правильный уход, то в дом придет материальное благополучие. В то же время у этого растения есть и негативные свойства. Поставленный в неправильном месте («зоне брака») фикус вполне может стать одной из причин конфликтов и ссор буквально «на ровном месте».

Герань, известная также как пеларгония, в период цветения забирает всю отрицательную энергию. Ее эфирные масла придают силу и энергию супругам, а также отлично очищают воздух.

Миртовое дерево – это растение счастья и любви. Ее положительные свойства особенно активно проявляются в период цветения.

Присутствие данного цветка в квартире помогает создать счастливую семью и сохранить брак, если чувства начали остывать и участились конфликты между супругами.

Кактус обладает способностью поглощать такие негативные эмоции, как гнев и ярость. Размещенный в «зоне богатства» он принесет семье деньги. Людям, которым свойственна раздражительность и вспыльчивость настоятельно рекомендуется поставить дома хотя бы один кактус (любого вида).

Гузmania улучшает настроение хозяев, предупреждает депрессию и улучшает общее самочувствие. Такие цветы рекомендуется ставить в юго-западном или восточном секторе жилища.

Бамбук не просто нейтрализует негативную энергию, но и трансформирует ее в положительную. Растение лучше разместить в углу комнаты на полу.

Наиболее сильными растениями, приносящими в дом гармонию и счастье, считаются пион, хризантема, лотос, магнолия и орхидея.

Маки и пионы даруют одиноким людям встречу с любовью, а семейной паре они помогут обрести взаимопонимание.

Лотос подарит изобилие и позволит повысить хозяину жилища свой социальный статус.

Ландыши и белые лилии рассматриваются учением фен-шуй как символы чистоты и мира в доме.

Крассула (толстянка), более известная как денежное деревце, рассматривается адептами фен-шуй как одно из наиболее мощных источников энергии. Она приносит счастье, удачу и материальное благополучие. Оптимальной зоной для расположения горшочка с денежным деревцем является юго-восточная зона жилища. Деревце предпочтительнее самостоятельно вырастить из черенка, чтобы оно максимально впитала в себя любовь и заботу хозяев, а также энергетику жилища.

Пуансеттия и маранта стимулируют процесс поиска нового и обретения смысла жизни. Пуансеттия упрощает процесс общения между людьми.

Орхидея принесет супругам семейное счастье и будет способствовать рождению детей.

Немантантус – это экзотическое растение, способное исцелять другие домашние цветки. Людям оно приносит душевный покой и благополучие в семейной жизни.

Белые и желтые каллы являются оберегом семейного счастья. Неженатым людям они помогают создать удачный брак. Энергетика этих

растений противостоит унынию и стрессам, а также помогает реализовать творческий потенциал.

Хризантемы обеспечивают равновесие между разумом и чувствами, предупреждая необдуманные «сиюминутные» решения.

Плюмерия – это небольшое тропическое деревце с малиновыми или бело-желтыми цветками, обладающими тонким ароматом. Оно в некоторых странах считается символом бессмертия. Расположив плюмерию в южной части квартиры, хозяева обретут здоровье и долголетие.

Розы любых расцветок – это чрезвычайно мощные проводники позитивных энергий. Они приносят ухаживающими за ними человеку любовь и удачу.

В детской комнате лучше поставить **лимонное дерево**, поскольку оно способствует самостоятельности, усидчивости и любознательности. Ребенок под влиянием этого растения непременно будет тянуться к новым знаниям и гармонично развиваться. Также для детской комнаты отлично подойдут китайская роза, разнообразные папоротники, хлорофитум и цикламен, а юкка, кактус, диффенбахия и монстера характеризуются слишком тяжелой для детского организма энергетикой. Паслен, молочай и олеандр вообще относятся к ядовитым растениям, способным спровоцировать развитие аллергических реакций.

Базовые принципы фен-шуй для комнатных растений

✧ В жилище обязательно должны присутствовать растения, тянущиеся вверх, поскольку они служат для активизации жизненной энергии.

✧ Адепты учения фен-шуй настоятельно рекомендуют по возможности отдавать предпочтение цветкам с листьями округлой формы – они являются источником женской энергии Инь.

✧ Для обеспечения энергетического равновесия и гармонии в семейных отношениях в жилище должны присутствовать растения и с мужской, и с женской энергией. Главное – правильно их разместить. Цветам с энергией Инь (герань, фиалки, бегония) место на кухне и в детской комнате, а растениям с энергией Ян – в кабинете и гостиной.

✧ Высушенные букеты и веточки – это настоящие энергетические вампиры. Специалисты в области фен-шуй рекомендуют поскорее избавиться от них, поскольку они поглощают физическую и психическую энергию, что может стать причиной болезней.

✧ В спальне не нужно ставить много растений, особенно – близко к кровати.

✧ Окна, выходящие на южную сторону лучше заставить горшочками с геранью с красными или розовыми соцветиями, а на северной стороне отлично будет чувствовать себя кактус.

✧ На западной стороне целесообразно разместить лилии или хризантемы – это поможет проще найти общий язык с детьми. Гранатовое дерево усилит взаимную привязанность супругов.

Важно помнить, что любой цветок крайне чувствителен к настроению хозяев квартиры, поэтому ухаживать за ними нужно с любовью. Не выращивайте дома растения, которые вам не нравятся. Только если относиться к цветку нежно, он поделится с вами своей позитивной энергией и придаст отношениям необходимую гармонию.

Новая жизнь. Готовимся стать родителями

Рождение здорового ребенка – это важное событие, к которому супруги должны быть готовы, создав в доме благоприятную атмосферу, как при ожидании дорого гостя.

Чтобы беременность и роды протекали гладко, некоторые целители рекомендуют узнать прошлое предков и, по возможности, составить родословную как минимум в 5 поколениях. Любая личность формируется под влиянием ряда внешних и внутренних факторов. Определенная роль отводится обстоятельствам соития пары и зачатию малыша.

Женщине важно понять, какой информационный поток она через себя прокачивает. Важно, чтобы в семье не было забытых людей, поскольку это в конечном итоге ослабляет энергию рода. Определенное значение имеют так называемые «сухие веточки». Эзотерики полагают, что, если родственницы делали аборты, нужно освободить для нерожденных детей место в сердце. В противном случае накопленная родом негативная энергия способна стать причиной появления на свет детей с асоциальным поведением и другими недостатками, т. е. включается своеобразный механизм самоуничтожения.

Готовясь к зачатию, женщине важно избегать стрессов, днем и ночью сохраняя стабильное состояние нервной системы. Желательно чтобы у будущей мамы всегда было хорошее настроение и высокий жизненный тонус. Если по независящим от нее причинам случаются нервные расстройства, помогут известные седативные травы – пустырник, валериана, мелисса, мята и т. д.

Невозможность стать матерью – это, наверное, самая большая трагедия в жизни женщины. Причин появления данной проблемы множество. В настоящее время к распространенным причинам добавились скверная экологическая обстановка, физические и психоэмоциональные стрессы, а также гиподинамия, характерная для офисных сотрудниц. Опытные

акушеры-гинекологи отмечают, что пременопаузальный период и менопауза, обусловленные снижением уровня женских половых гормонов (эстрогенов и прогестерона), наступает несколько раньше, чем всего три-четыре десятилетия назад. Многие относительно молодые дамы (до 40 лет) вынуждены прибегать к последним достижениям науки, чтобы ощутить радость материнства. Справедливости ради, следует упомянуть, что существует и мужское бесплодие, которое тоже не проходит самостоятельно, вызванное низкой выработкой сперматозоидов и (или) их недостаточной подвижностью, и требует вмешательства опытного врача.

Уже перестала быть экзотикой процедура ЭКО (экстракорпорального оплодотворения), в ходе которой слияние спермия и яйцеклетки происходит *in vitro*. Следует отметить, что одним из «побочных эффектов» данной процедуры является появление на свет близнецов. Поскольку в матку женщины для профилактики подсаживают несколько оплодотворенных яйцеклеток.

Современная мода на позднюю беременность (ближе к 40 годам, когда карьера сделана) нередко оставляет женщин вообще без детей. Особенно пугает зародившееся в США и ряде европейских стран движение «чайлд-фри», пропагандирующее отказ от деторождения, поскольку это прямой путь к постепенному самоуничтожению человечества. К счастью, Россия и ряд других стран (Китай, Индия) сильны своими традициями (не в последнюю очередь – религиозными), поэтому сравнительно малое число людей примыкает к «чайлд-фри» и ЛГБТ-сообществам.

По определению ВОЗ, бесплодие – это неспособность сексуально активных партнеров добиться зачатия на протяжении 1 года, при условии отказа от использования каких-либо контрацептивов. Согласно данным медицинской статистики, до 10–15 % постоянных пар – бесплодны. Примерно в 60 % случаев бесплодием страдает женщина, а в 40 % – мужчина.

Принято различать 4 типа бесплодия:

- ✧ первичное (зачатие не происходит в первый раз);
- ✧ вторичное (беременность уже имела место, но повторно забеременеть женщина не способна);
- ✧ абсолютное (наступление беременности невозможно вследствие физиологических отклонений);
- ✧ относительное (характеризуется отсутствием видимых причин).

К числу причин бесплодия относятся: отсутствие органов репродуктивной системы (крайне редко), отсутствие овуляции, непроходимость фаллопиевых труб, спаечные процессы, эндометриоз и короткий период фазы желтого тела у женщин. У мужчин бесплодие

чаще всего обусловлено недостаточной выработкой сперматозоидов (или их отсутствием при патологиях яичек). Бесплодие нередко развивается вследствие патологий желез внутренней секреции, и, как следствие, нарушением гормонального фона.

На протяжении веков в народной медицине широко применялись настои и отвары различных лекарственных растений. Народным целителям были известны целебные травы, помогающие процессу зачатия, а также нормальному протеканию беременности. Известно, что ряд растений содержит так называемые фитоэстрогены – вещества, схожие по своей структуре с женскими половыми гормонами. Приготовленные из них препараты, помогали решить проблему женского бесплодия, обусловленного сбоем в гормональном фоне. Помимо этого, ведуньи могли рассчитать оптимальное время для наступления беременности. Существовал также ряд примет, руководствуясь которыми можно было зачать младенца или, напротив, избежать нежелательной беременности. Современная наука скептически относится к народным приметам, однако факт остается фактом – веками их использовали целители, передавая знания ученикам. Вытяжки из частей разнообразных растений рекомендует бесплодным женщинам и мужчинам даже такой древний, насчитывающий несколько тысячелетий древнеиндийский трактат, как Аюрведа, многие рецепты из которого по сей день считаются весьма эффективными и не отрицаются официальной медициной, в отличие, к примеру, от гомеопатии.

Фитотерапия, направленная на лечение бесплодия у женщин

Остановимся подробнее на некоторых лекарственных растениях, помогающих женщинам обрести счастье материнства.

Боровая матка

Боровая матка, известная в официальной фармакопее, как ортилия однобокая, рекомендуется при дисменорее (нарушениях менструального цикла, обусловленных повышенной концентрацией эстрадиола), кистозных образованиях яичников, спайках и (или) непроходимости маточных труб, токсикозах, воспалении придатков и внутреннего слоя матки – эндометрия. Препараты данного растения рекомендованы также при диагностированных миомах и фибромиомах.

Настой боровой матки используется как для приема внутрь, так и местно – для спринцеваний. Продолжительность курсового лечения составляет

от одного до шести месяцев, поскольку фитопрепараты действуют сравнительно мягко, и не способны устранить проблему настолько же быстро, как таблетки.

Рецепты

1. Для проведения спринцевания необходимо взять 2 ст. л. (примерно 30 г) сухого растительного субстрата, залить 200 мл кипятка и настаивать на протяжении, как минимум 2–3 часов.
2. Чтобы приготовить настойку ортилии, необходимо взять 50 г надземных частей растения (травы), залить 500 мл 40 %-ного медицинского спирта или обычной водки, после чего настаивать в темном месте 1–2 недели, периодически встряхивая. Принимать настойку следует трижды в день по 1 ч. л. (5 г) примерно за 1 час до еды. Беременным женщинам следует с осторожностью относиться к препаратам, содержащим этанол, во избежание токсического воздействия на развивающийся плод.
3. Чтобы приготовить настой боровой матки, 1 ст. л. сырья заливают 200 мл кипятка, используя исключительно эмалированную посуду. Затем емкость накрывают плотной крышкой и нагревают на водяной бане в течение 15 минут. Охлаждают полученный препарат примерно 45 минут при окружающей температуре, после чего процеживают, отжимают оставшийся субстрат и доводят общий объем до 200 мл. Принимать настой рекомендуется по 50 мл 3–4 раза в течение суток.

Если у женщины имеется тенденция к снижению уровня эстрадиола, боровая матка способна усугубить данный процесс. Существует мнение, что особой опасности это не представляет, и может привести лишь к удлинению менструального цикла примерно на неделю, причем, через 1–2 цикла месячные приходят в норму. На фоне снижения функциональной активности яичников целесообразным представляется после окончания курсового применения отрегулировать цикл препаратами шалфея или спорыша (горца птичьего), при условии, что к указанным растениям нет индивидуальных противопоказаний. Если боровая матка принимается с целью купирования воспалительного процесса, не исключено обострение таких заболеваний, как вульвовагинит, обусловленный грибковой микрофлорой рода Кандида. Это заболевание хорошо лечится в острой стадии.

Шалфей

Шалфей целесообразно назначать в первой фазе менструального цикла для стимуляции работы яичников, а также ускорения роста фолликула, и нормализации состояния маточного эндометрия. Препараты данного лекарственного растения рекомендуется принимать непрерывным циклом в течение 3 месяцев. Лучше начинать прием сразу после окончания месячных (или перед их началом), и продолжать до

наступления овуляции. Наступление беременности является противопоказанием к применению шалфея, поэтому при вероятности зачатия дозировку следует снижать в течение 1–1,5 недель до полной отмены.

Рецепт

Для приготовления настоя берут сухие листья шалфея (1 ст. л.) и заливают 200 мл кипятка, после чего настаивают 15 минут и тщательно процеживают. Пить целебный настой рекомендуется по 50–75 мл 3–4 раза в сутки за 20 минут до приема пищи. Ежедневно нужно готовить свежий настой.

Измаген (панцерия шерстистая)

Это растение известно в народе как трава-залетайка. Уникальный химический состав этого растения помог многим женщинам и мужчинам избавиться от бесплодия. Измаген характеризуется ярко выраженными тонизирующими, седативными, противотоксичными и общеукрепляющими эффектами. Он содержит ряд алкалоидов, дубильные вещества, органические кислоты, биофлавоноиды и эфирное масло. С помощью данного целебного растения лечат многие заболевания, но наибольшую известность оно приобрело в качестве средства от бесплодия. Основное действие панцерии шерстистой направлено на нормализацию гормонального фона, предупреждение маточных кровотечений, стабилизации менструального цикла и купирование воспалений органов репродуктивной системы. Измаген позволяет избавиться от поликистоза яичников и миомы матки.

Рецепты

1. Для приготовления отвара 1 ч. л. высушенной и тщательно измельченной травы заливают 200 мл кипятка и ставят на слабый огонь на 5 минут. Затем отвар остужают и процеживают. Принимать данное средство рекомендуется трижды в течение дня по 2 ст. л. до еды.
2. Чтобы получить настойку измагена, траву заливают водкой из расчета 1: 10, т. е. на 20 г растительного субстрата необходимо 200 мл раствора этанола. Настаивать препарат нужно в темном месте на протяжении 10 дней, периодически встряхивая. Настойку потребляют по 1/2 ч. л. 3 раза в сутки. Продолжительность курсового лечения составляет 1 месяц.

Девясил

Настой этого растения принимают во второй фазе цикла на протяжении 1–2 недель с целью улучшения функций желтого тела и прикрепления эмбриона к маточной стенке.

Рецепт

Для приготовления лекарственного настоя необходимо взять 1 ч. л. корней девясила, залить их 200 мл кипятка, держать на водяной бане 20 минут, после чего настаивать 4 часа и тщательно процедить. Пьют целебный настой 3–4 раза в сутки за полчаса до приема пищи. Готовое средство допустимо использовать в течение 2 суток (держать в холодильнике).

Красная щетка (родиола четырехлетняя)

Это растение является отличным адаптогеном и иммуностимулятором; оно назначается при мастопатии, воспалении эндометрия, и даже при некоторых онкологических заболеваниях. Родиола четырехлетняя уменьшает содержание мужских половых гормонов – андрогенов. Она способна регулировать работу щитовидной железы и помогать при патологиях надпочечников и лимфатических узлов.

Рецепты

1. Для приготовления настойки нужно взять 50 г корней красной щетки, залить 500 мл водки, и настаивать от 3 недель до 1 месяца в темном месте, периодически взбалтывая. Принимают данный препарат по 30–40 капель за 30 минут до еды.
2. Чтобы получить настой, 1 ст. л. субстрата заливают 200 мл кипятка, держат в эмалированной посуде на водяной бане около получаса, охлаждают и процеживают. Затем добавляют кипяченую воду до 200 мл. Пьют настой по 1/3 стакана (предпочтительнее – с натуральным медом) за полчаса до приема пищи.

Негативное воздействие красной щетки – вероятность снижения уровня эстрадиола.

Спорыш

Это растение характеризуется противовоспалительным эффектом, и назначается при таких заболеваниях, как пиелонефрит (воспаление почечной лоханки) и мочекаменная болезнь. Оно способствует росту доминантного фолликула, в связи с чем, его целесообразно применять в первой фазе менструального цикла.

Рецепт

Для стимуляции овуляторного процесса рекомендуется залить 6 ч. л. сухого субстрата 1 л кипятка и настаивать в термосе 4–5 часов. Потреблять настой желательно за полчаса до еды по 1/3 стакана.

В некоторых источниках указано, что пить настой можно практически в неограниченных количествах вместо чая. Это не соответствует

действительности; настой действительно полезен сразу после окончания менструального цикла.

При наступлении беременности спорыш способен спровоцировать повышение маточного тонуса, что грозит самопроизвольным абортом (выкидышем). По некоторым данным, на фоне приема спорыша возможно развитие поликистоза, обусловленного повышением андрогенов и соотношения тестостерон / эстрадиол.

Масло черного тмина

Данный продукт позитивно влияет на тимус (вилочковую железу), отвечающий за иммунитет. В состав масла входят особые вещества-фитостеролы, позитивно влияющие на синтез гормонов в организме, поэтому его широко применяют как при женском, так и при мужском бесплодии. Оно способно стабилизировать менструальный цикл, предупреждает формирование новообразований, обладает противовоспалительными свойствами и повышает подвижность сперматозоидов. Кроме того, масло способствует улучшению эрекции.

Рецепт

Масло черного тмина рекомендуется принимать по 1 ч. л. 2 раза в день с медом, запивая это натуральное лекарство чаем с ромашкой и чабрецом. Продолжительность лечения составляет 3–4 месяца, после чего требуется 2-месячный перерыв. Затем курс можно повторить.

Грушанка круглолистная

Препараты грушанки оказывают выраженный терапевтический эффект при терапии аднексита, воспалении придатков и воспалении эндометрия матки.

Рецепты

1. 2 ч. л. сухих измельченных листьев заливают 200 мл кипятка и настаивают 2 часа в темном месте в плотно закрытой посуде. Затем настой охлаждают и процеживают. Принимать настой рекомендуется по 50 мл 3–4 раза в день до еды.

2. Для приготовления настойки 50 г сухого растительного субстрата заливают 500 мл водки и настаивают 2 недели в теплом и темном месте, периодически взбалтывая.

Принимать настойку рекомендуется по 30–40 капель 3 раза в день, запивая водой.

Подорожник большой

При женском бесплодии эффективным средством считаются семена подорожника большого. Отвар особенно полезен при лечении климакса и

сопутствующих ему симптомах, а также алыгодисменорее и воспалительном процессе в маточных трубах.

Рецепты

1. 1 ст. л. семян залить 200 мл кипятка, варить на медленном огне около 20 минут, после чего остудить и процедить. Принимать по 50 мл 3 раза в день до еды.

2. 1 ст. л. семян залить 200 мл кипятка и держать на слабом огне не более 5 минут. Дать настояться, охладить и процедить. Принимать по 2 ст. л. 4 раза в день. Допустимо 2–3 дня хранить отвар в холодильнике. Пить его следует либо теплым, либо комнатной температуры.

3. Китайские целители рекомендуют отвар семян подорожника и страдающим бесплодием мужчинам. Тибетская медицина советует мужчинам при полной неподвижности спермиев принимать настой с осени до весны. В период терапии целесообразно принимать лечебные ванны. Для их приготовления берут 50 г корней и листьев подорожника и настаивают 40 минут в 1 л кипятка и процеживают. Настой выливают в ванну с температурой воды 36–37 °С. Ванну полезно принимать в любое время суток, по 15 дней вне зависимости от времени года.

Родиола розовая (золотой корень)

Родиола розовая сопоставима по своим терапевтическим свойствам с элеутерококком и женьшенем. Она представляет собой мощный адаптоген и укрепляющее средство, полезное в том числе при бесплодии у мужчин и женщин. Корни растения повышают физическую и умственную активность и помогают избавиться представителям мужского пола от импотенции.

Рецепт

10 г измельченных корней родиолы розовой залить 500 мл этанола, и поместить в темное место на 2 недели, время от времени взбалтывая, чтобы не допускать образования осадка. Готовую настойку следует процедить через несколько слоев чистой марли. Принимать согласно назначению врача.

Манжетка

Чай из этого растения полезен при тяжелом течении месячных и неприятных симптомах при климаксе.

Рецепт

1 ст. л. травы манжетки заливают 250 мл воды и нагревают до кипения. Затем настаивают в теплом месте примерно 10–15 минут и

процеживают. Либо 2 ч. л. травы манжетки заливают 0,25 л кипящей воды и дают настояться 10 минут. По мере необходимости принимают внутрь 1–3 чашки в день. Этот чай можно использовать также как наружное средство для промываний и ополаскиваний влагалища при белях у молодых девушек.

Болиголов

Болиголов современные фитотерапевты назначают при гормональном и необъяснимом бесплодии, а также для лечения миом и воспаления эндометрия. Если присутствует и «мужской фактор», препараты растения назначаются обоим партнерам.

Противопоказанием является полная непроходимость маточных труб, поэтому до начала лечения женщине нужно пройти тщательное обследование (гистеросальпингографию).

Рецепт

Для лечения применяется спиртовая настойка болиголова. 2 ч. л. на 500 мл водки настаивать 2 недели в темном месте, периодически взбалтывая. Процедить. Схема приема предполагает прием 1 капли в первый день, 2 – во второй, и так до 40 капель. Затем дозу так же постепенно снижают. При терапии бесплодия показаны недельные перерывы.

Кора ивы

Благодаря тому, что кора ивы содержит в своем составе такие вещества, как биофлавоноиды, салицилаты и аскорбиновую кислоту, препараты данного растения способствуют имплантации эмбриона у женщин, страдающих повышенной свертываемостью крови. Помимо этого, кора ивы обладает выраженными противовоспалительными свойствами, и способна замедлять естественный процесс старения. Она способна оказывать кровоостанавливающее действие при развитии маточного кровотечения.

Рецепт

1 ч. л. сухой коры ивы нужно залить 0,5 л кипяченой воды комнатной температуры и настаивать в течение 4 часов. Готовый настой рекомендуется пить по 100 мл 3–4 раза в сутки перед приемом пищи.

Марьин корень (пион необычайный)

В народной медицине используются практически все части этого целебного растения, но наибольшее количество полезных биологически активных веществ содержится в корнях.

Марьин корень широко применяется для терапии мастопатии и целого ряда других женских заболеваний. По эффективности лечебного воздействия с пионом необычайным может сравниться только боровая матка или золотой ус. Марьин корень обладает способностью стабилизировать работу нервной системы и метаболические процессы.

Известно, что шаманы Алтая используют растение в различных обрядах с целью изгнания из одержимого злых духов. Они практикуют окуривание головы человека дымом горящих корней марьиного корня.

Рецепты

1. При женских болезнях (в частности – эрозии матки), а также для нормализации гормонального фона и ускорения созревания яйцеклетки, рекомендуется приготовить травяной сбор, включающий 50 г травы шикши и 20 г марьиного корня. Растительные субстраты нужно смешать и залить 2 ст. л. сбора 1 л кипятка. Настаивать жидкость необходимо в течение ночи, после чего – тщательно процедить. Принимать настой следует по 1 стакану 3 раза в день за 20–30 минут до еды.

2. Для приготовления настоя 1 ч. л. сухих измельченных корней нужно заварить 500 мл кипятка, дать настояться 1 час, остудить и процедить. Принимать настой марьиного корня следует по 1 ст. л. трижды в день за 10–20 минут до еды.

Масло герани

Эфирное масло этого целебного растения широко применяется в ароматерапии. Приятный запах способствует повышению общего тонуса, улучшению настроения и борьбе с депрессивными состояниями. Помимо этого, оно способно купировать воспалительные процессы и помогать при альгодисменорее (болезненных менструациях).

Рецепты

Всего одна капля препарата, добавленная в базовое масло, может применяться для массажа, повышающего либидо и общий жизненный тонус.

3–4 капли масла герани и 1 ч. л. натурального меда нужно добавить в 100 мл подогретой кипяченой воды. Рекомендуется пить целебный напиток трижды в день перед приемом пищи.

Для спринцеваний при бактериальном вагините 3–4 капли масла и 1 ч. л. соды добавляют в 200–250 мл кипяченой воды.

Лапчатка белая

Бесплодие в ряде случаев обусловлено не проблемами со стороны репродуктивной системы женщины, а с дисфункцией щитовидной

железы. Лапчатка белая нормализует гормональный фон, увеличивая вероятность зачатия. В период беременности данное растение помогает стабилизировать работу желез внутренней секреции, что помогает нормальному течению беременности и отсутствию осложнений при родах.

Рецепт

2 ч. л. лапчатки следует залить 200 мл кипятка и дать настояться в течение получаса, после чего охладить и процедить. Настой необходимо принимать трижды в день по 100 мл.

Золотой ус

Это целебное растение хорошо помогает при бесплодии, а также доброкачественных новообразованиях женской половой сферы – миомах и фибромиомах.

Рецепт

Для приготовления лекарственной настойки необходимо взять 25–35 «суставчиков» коричнево-сиреневого цвета с лианоподобных отростков Золотого уса. Общее количество субстрата зависит от диаметра частей (до 4 мм – 35 шт., более 4 мм – 25 шт.). Сухие отростки следует залить 500 мл водки и оставить в темном месте на 2 недели, периодически встряхивая.

Готовую настойку рекомендуется пить в первый день по 10 капель, во второй – 11, доводя суточную дозу до 35 капель. Затем дозировку следует вновь снизить до 10 капель и сделать перерыв в 1,5 недели. После перерыва курсовое лечение можно повторить.

Сбор лекарственных трав

При бесплодии, вызванном воспалительным процессом в яичниках способен помочь травяной сбор, в состав которого входят ромашка, мать-и-мачеха, донник, календула, золототысячник. Эффективность сбора обусловлена активными компонентами, присутствующими в каждом из растений.

Ромашка содержит органические кислоты, биофлавоноиды и гликозиды, обуславливающие ее противовоспалительные, анальгезирующие и антисептические свойства.

Мать-и-мачеха обладает дезинфицирующими, обволакивающими и противовоспалительными свойствами, благодаря содержащимся в ней эфирным маслам, сапонидам, ритину, инулину, органическим кислотам и витамину С.

Донник характеризуется противовоспалительными, седативными и антикоагулирующими свойствами. Кроме того, он ускоряет процесс регенерации пораженных тканей.

В **календуле** присутствуют растительные протеины, каротиноиды, алкалоиды, биофлавоноиды, дубильные вещества, сапонины и органические кислоты, благодаря чему растение обладает антисептическими, противовоспалительными и ускоряющими регенерацию свойствами. Экстракт растения помогает улучшить потенцию у мужчин.

Основным биологически активным веществом **золототысячника** является генцианин, принадлежащий к группе алкалоидов. В состав также входят фитостерины, органические кислоты, эфирные масла и витамин С. Целебное растение характеризуется антисептическими, гемостатическими и противовоспалительными эффектами.

Рецепт

Для приготовления сбора берут по 50 г каждой травы. Чтобы приготовить настой, следует взять 2 ст. л. сбора и залить 200 мл кипятка. Настаивают препарат 20–30 минут, после чего охлаждают и процеживают. Препарат пьют по трети стакана 6 раз в сутки. Во время курса лечения, который составляет от 1 до 2 месяцев, следует полностью воздержаться от половой жизни.

Фитотерапия, направленная на лечение бесплодия, назначается только лечащим врачом после всестороннего обследования и выявления истинной причины проблемы.

При наличии воспаления органов репродуктивной системы дополнительно к основной терапии, можно использовать противовоспалительные сборы – например, отвар из цветков календулы и листьев белокопытника.

При гормональном дисбалансе рекомендованы фито-препараты, нормализующие общий метаболизм и укрепляющие иммунную систему. В начале лечения, в частности, рекомендуют отвары из травяного сбора, в который входит мелисса, ромашка аптечная, левзея и календула. Отвар рекомендуется начинать потреблять на 5-й день менструального цикла по 100–150 мл трижды в день. Хорошо помогает также аптечная настойка пиона. Ее также принимают 3 раза в день по 5 мл в течение 2 недель.

Затем целесообразно начать прием отваров из корня чернышника и цветков розмарина.

Противопоказания при беременности

Если беременность наступила, женщинам категорически *противопоказаны* фитопрепараты, содержащие следующие растения:

- ✧ семена укропа, базилик, мирровое дерево, тысячелистник, вербена, первоцвет, душица, гидрастис, можжевельник, малина, пастушья сумка, полынь, пустырник, ромашка, чабрец, дягиль, имбирь, лаванда, буквица лекарственная (способны спровоцировать сокращение матки и выкидыш);
- ✧ перец стручковый, белладонна, барбарис, баранец, ипекакуана, живокост, безвременник великолепный, анабазис, белена, дурман, скополия, хинное дерево, магнолия, подснежник Воронова, чистотел, пассифлора, спорынья, секурина, чилибуха, дубровник, иван-чай, мать-и-мачеха, багульник, зверобой, кубышка желтая, паслен, пажма, эфедра (в них высоко содержание различных алкалоидов);
- ✧ женьшень, лаконос американский, полынь (обладают тератогенными свойствами);
- ✧ анис, пажитник сенной, солодка голая, клевер, хмель, люцерна, шалфей (характеризуются высоким содержанием фитоэстрогенов);
- ✧ крушина, сенна, жостер, ревен, алоэ, касторовое масло (вызывают излишний прилив крови к матке).

Необходимо по возможности избегать таких растений, как горец птичий, пырей, медуница и репешок (в них чрезмерно высока концентрация кремниевых кислот).

Фитотерапия, направленная на лечение бесплодия у мужчин

Как уже упоминалось выше, причиной бесплодия пары в 40 % случаев является мужчина.

Для избавления от данной проблемы народная медицина рекомендует весьма распространенные травы.

Шалфей

В составе шалфея присутствуют андрогены, которые необходимы для зачатия. Растение могут принимать как мужчины, так и женщины.

Рецепт

Для самостоятельного приготовления настоя нужно 1 ст. л. семян шалфея залить 200 мл кипятка, настаивать полчаса, остудить и процедить. Курсовая терапия должна продолжаться не менее 2 месяцев.

Для усиления эффекта в настой рекомендуется добавить липовый цвет. Препарат принимают по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.

Боярышник

Благодаря сложному химическому составу ягоды боярышника помогли тысячам мужчин избавиться от бесплодия. Растение содержит органические кислоты, витамины А, В, С, Е, К, и ароматические масла, обладающие антимикробными, сосудорасширяющими и противовоспалительными эффектами.

Рецепт

1 ст. л. ягод залить 1 стаканом кипятка, дать настояться 30–40 минут, охладить и процедить. Желательно пить сразу после приготовления.

Базилик

Базилик является прекрасным средством для терапии и профилактики бесплодия у мужчин. Растение нужно потреблять в свежем виде как можно чаще.

Существуют народные средства для мужчин, которые не только полезны, но и весьма приятны на вкус.

Рецепты

1. Нужно взять 15 г корицы, 200 г сушеной ламинарии (морской капусты), 10 средних зубчиков чеснока и 100 г растительного масла (подсолнечного или оливкового). Высушенную ламинарию следует залить кипятком, после полного размягчения слить излишки воды. Затем – добавить измельченный чеснок и корицу. Ингредиенты следует тщательно перемешать, залить маслом и поставить на ночь в холодильник. Принимать полученное средство рекомендуется по 1 ст. л. 3 раза в день (можно с основным блюдом в качестве экзотического гарнира).

2. Возьмите 200 мл сливок, 30 г тыквенных семечек, 30 г фундука, сироп «Холосас» и 1 ч. л. измельченной травы ятрышника. Подогретыми сливками нужно залить ятрышник, а затем добавить измельченные орехи и тыквенные семечки. Смесь заливается сиропом «Холосас» и на несколько часов ставится в холодильник. Готовое средство принимают по 1 ст. л. один раз в день за 30 минут до еды.

При лечении мужского и женского бесплодия огромное значение имеет регулярность и последовательность. Если патология не является абсолютной, то официально назначенное лечение в сочетании с фитотерапией непременно позволит стать вам счастливыми родителями.

Если вы наконец-то стали счастливыми родителями, за домашними растениями потребуется особый уход. Буквально каждый листочек следует ежедневно протирать влажной ветошью, чтобы цветок не стал источником пыли. Если у ребенка появились признаки аллергии, возможно, что предрасполагающим фактором стало именно ваше любимое растение. В этом случае придется отдать его родственникам или знакомым – здоровье малыша гораздо важнее.

Приметы и поверья

Несмотря на то, что на дворе XXI век, некоторые поверья и приметы, связанные с предстоящей или уже наступившей беременностью, упорно передаются из поколения в поколение. Научных объяснений подавляющее большинство из них не находит, но ведь обращаются люди к нетрадиционным методам лечения, когда врачи оказываются бессильны. И, заметим, известно немало фактов, когда они выздоравливают!

Барвинок по народным приметам является символом вечной любви и служит для изгнания злых духов. Если положить его в детскую колыбель, он убережет малыша от порчи и сглаза. Сплетенный из барвинка венок, повешенный над дверью, отведет людей, приходящих в ваш дом с дурными намерениями. Если носить с собой высушенный цветок, это поможет сохранить жизненные силы, поскольку отпугнет энергетических вампиров. Для защиты жилища, воткните росток барвинка неподалеку от двери в землю – он непременно даст корни. Благодаря ему в доме всегда будут царить мир и спокойствие.

Приведем некоторые приметы и поверья, касающиеся непосредственно женщин, ожидающих появления малыша.

1. До желаемой беременности рекомендуется купить небольшую детскую вещь – шапочку или пинетки, и положить ее на видное место. Она поможет в «визуализации» желания стать матерью.
2. Выращивайте дома фикус (но не в спальне).
3. Поставьте в вазочку несколько веток вербы, поскольку это очень плодовитое дерево, способное стать символом новой жизни. Считается также, что это дерево обладает защитными свойствами.
4. Внимательно следите за своей речью – не допускайте нецензурных и бранных слов, и не настраивайте свой организм в негативном ключе фразами «я бесплодна» или «у меня не будет своего ребенка». Не забывайте, что сказанное слово может быть вполне материально.
5. Для женщины, желающей стать матерью, считается хорошей приметой поучить от любящего человека нитку жемчуга.

6. В соответствии с одной из примет нужно усыновить чужого малыша, и тогда, якобы, появится и свой.
7. Согласно древнеславянской традиции в первую брачную ночь в постель молодоженам сначала клали куклу ребенка или младенца.
8. Купите статуэтки «слоники» для беременности. Слон в индийской мифологии является символом семьи и плодородия. Тем, у кого появляются статуэтки слонов или слоников в доме предвещает скорую беременность.
9. Нарисуйте на листе двух рыбок, и положите рисунок под матрас.
10. Из драгоценностей одним из самых эффективных для скорейшего зачатия считается агат.
11. Среди поверий особое место занимает пользование вещами беременной. Приметы рекомендуют, например, посидеть на стуле, где только что сидела будущая мать, попить из ее стакана, и померить вещи беременной. Рекомендуется также погладить ее по животу. Особенно эффективным считается, если вас покормит с ложечки женщина, уже находящаяся «в положении».
12. Постарайтесь безвозмездно делать добрые дела, чтобы привлечь хорошие пожелания в свой адрес. Это также улучшит вашу энергетику. Что положительно скажется на общем состоянии организма.
13. Составьте так называемый «свиток желаний». Заведите блокнот, который никто не должен видеть и впишите туда желание о наступлении беременности. Важна, во-первых, правильная формулировка – например, «с глубокой благодарностью принимаю от Вселенной и мироздания свою беременность», а во-вторых, время создания «свитка» – лучше это делать в новолуние.
14. Неожиданно бурный рост комнатных растений зачастую является признаком предстоящего зачатия.
15. Одна из верных примет – завести бездомного котенка. Важно, чтобы животное прибилось к вам само, специально разыскивать его по улицам и приютам не следует.
16. Старайтесь потреблять продукты питания, содержащие зачатки новой жизни. К ним относятся орехи, семена, яйца и т. д.
17. Отношение к астрологам у людей, мягко говоря, неоднозначное, но если вы им доверяете, то составьте свой собственный гороскоп зачатия. В нем могут присутствовать даты, оптимальные для зачатия мальчика или девочки.
18. Если вы планируете зачатие, об этом не должен знать никто, кроме партнера и лечащего врача.
19. Известно, что во время сна мозг сохраняет активность, поэтому к сновидениям нужно относиться внимательно. Они могут сигнализировать

о положительных или отрицательных изменениях физического состояния и жизни в целом. Считается, что перед зачатием могут сниться детская одежда, молоко, яйца, зерна, рыба (в том числе рыбалка), а также преподнесенные в дар драгоценности и сами младенцы. Существует мнение, что приснившаяся рыба – это визуализация мозгом эмбриона, который на ранних стадиях развития действительно напоминает рыбку.

20. Для того, чтобы забеременеть, попробуйте мысленно обратиться к наиболее плодовитым представителям вашей семьи (кровным родственникам), даже если они уже покинули этот мир. Широко известно, что раньше в семьях было до десятка и более детей, поэтому у каждого в роду найдется такая бабушка или прабабушка. Это так называемое понятие «Рода» является наследием еще дохристианских времен.

21. Существует ряд древних ритуалов, связанных с Луной, вплоть до составления особого календаря зачатия.

В античные времена в Риме и Элладе желавшие забеременеть женщины спали под лучами лунного света.

22. Если вы планируете стать матерью, избегайте яркого макияжа и экстравагантных элементов гардероба, т. е. смените программу поиска партнера на программу материнства.

23. Верный признак скорой беременности – встретить младенца в день зачатия или ожидания результатов теста на беременность.

24. Для скорого зачатия многие народы считают необходимым пригласить на свадьбу беременную женщину.

25. Рекомендуются повязать ленточку на плодовое дерево – есть поверье, что это спасает от бесплодия.

26. Хорошей приметой является фотография с беременной женщиной.

27. Если вы не являетесь воцерковленным человеком или убежденным адептом другой религии, постарайтесь найти в деревне ведунью с хорошей репутацией. Настоящие народные целители работают «за идею», и никогда не попросят определенную сумму за свои услуги. Даже если вы не верите в заговоры и траволечение, визит к такому человеку непременно создаст позитивный настрой.

28. Чтобы избавиться от бесплодия попробуйте съесть три почки с фруктовых деревьев, зацветших впервые. В качестве альтернативы можно съесть первые плоды яблони, сливы, винограда или другого плодового дерева.

29. По древним поверьям матерями в скором времени становились девушки, вышивающие крестиком определенные орнаменты.

Проверенные временем способы быстрее стать матерью

1. Желательно посетить с мужем «места силы», например, «намоленные» монастыри и храмы. Они являются своеобразными аккумуляторами, откуда женщина может черпать духовную силу. Подобные святые места есть на всех континентах. К примеру, в Древнем Китае многие женщины страдали от бесплодия, но причину этого явления выяснили тибетские монахи – она крылась в энергетическом дисбалансе. Лечение состояло в оптимизации энергетических процессов космоса, земли и конкретной женщины. Надо сказать, что к древним знаниям тибетских монахов и по сей день обращаются люди, испытывающие проблемы со здоровьем.
2. Отправьтесь в путешествие на юг. Многие женщины испытывают трудности с зачатием в связи с неблагоприятными климатическими условиями, а в южных областях страны проблема решается фактически сама собой. Как раз эта примета имеет научные обоснования. Во-первых, находясь на отдыхе, человек не сталкивается со стрессами и каждодневными домашними проблемами, что, несомненно, улучшает состояние нервной системы. Кроме того, в субтропическом климате многие органы и системы (в том числе репродуктивная) начинают функционировать более активно. Важно лишь «подгадать» время отдыха. Если планируется 2-недельная поездка, а на момент прибытия на юг у женщины уже 16—17-й день цикла, беременность не наступит по вполне естественным причинам.
3. В период подготовки к зачатию, постарайтесь минимизировать умственную работу. Отмечено, что у женщин, занятых бизнесом, бухгалтеров и студенток во время сессии чаще наблюдаются сбои менструального цикла. Перегруженность головного мозга не даст адекватно работать вашей репродуктивной системе.
4. Попробуйте заняться аутотренингом и медитацией, чтобы «поговорить» со своим организмом. На первых порах, скорее всего, вам понадобится помощь наставника, но вскоре вы научитесь настраиваться на нужную «волну».
5. Избегайте общения на интернет-форумах с девушками, которые создают негативный настрой – рассказывают, что не могут забеременеть или насколько тяжело протекал процесс вынашивания малыша.
6. Постарайтесь не общаться с людьми, у которых проблем еще больше. Есть мнение, что часть неприятностей может «перекинуться» на вас.
7. У восточных народов считается, что женщина, стремящаяся забеременеть, должна выпивать не менее одной чашки кумыса в день. Если этот продукт доступен в вашем регионе, и не вызывает неприятия –

попробуйте. От кисломолочного продукта вреда не будет, если нет индивидуальной непереносимости.

8. Рекомендуется на некоторое время полностью расслабиться, и не думать о будущей беременности. В противном случае это может стать навязчивой идеей и, как следствие, причиной психических расстройств (например, депрессии).

9. Не следует думать о чем-то плохом. Негативный настрой способен уменьшить функциональную активность репродуктивной системы и вызвать гормональный дисбаланс. Не случайно психотерапевты стараются в ходе обычной беседы вызвать у пациента положительные эмоции.

На подобном принципе основаны некоторые виды аутотренинга.

10. Эффективной методикой лечения бесплодия является акупунктура и иглоукалывание. Эта методика насчитывает несколько тысячелетий, и признана официальной медициной.

11. Ускорить процесс зачатия может грязелечение. Некоторые лечебные грязи включают в себя вещества, схожие с гормонами, что создает необходимый фон для зачатия.

12. Постарайтесь вступать в контакт с целью зачатия в 2 часа ночи, поскольку на это время приходится гормональный пик.

13. Некоторые психотерапевты рекомендуют купить аквариум и запустить в него быстро размножающихся и не требующих особого ухода рыбок – гуппи или меченосцев. Аквариум способствует общей релаксации и избавляет от негативных эмоций.

Следует заметить, что многие народные приметы могут являться вполне действенными, просто современная наука еще не нашла им достаточно убедительных обоснований.

Жизненная сила трав и цветов в натуральной косметике

В настоящее время все больше людей отдают предпочтение натуральным косметическим и парфюмерным изделиям, а также средствам для гигиены. Обусловлено это тем, что многие слышали о вредных химических добавках, которые официальные производители добавляют в широко разрекламированную продукцию. Кроме того, так называемый «хэнд-мэйд» – это модно и оригинально. Согласитесь, мыло необычной расцветки и формы или духи по собственному уникальному рецепту – это прекрасный подарок для близкого человека.

В средства гигиены собственного изготовления многие предпочитают добавлять натуральные травы и полученные из них эфирные масла.

Домашнее мыло

В мыльную основу можно добавить целебные травы и сухоцветы. Такое домашнее мыло чрезвычайно полезно для кожных покровов. Когда растения заливаются нагретой основой, они отдают свои биологически активные вещества, как и при приготовлении фитопрепаратов – настоев и отваров. Подобное мыло никогда не будет одинаковым – ведь оно изготовлено не на конвейере в огромных количествах, а в малых количествах. Даже если использовать одни и те же растительные ингредиенты, внешний вид (цвет и узор) каждый раз будет неповторимым.

Если предполагается изготовить мыло с сухоцветами, целесообразно применять прозрачную основу, через которую растение будет отлично просматриваться. Такое изделие станет еще и оригинальным украшением интерьера ванной комнаты.

Растительные ингредиенты можно заготавливать самостоятельно, соблюдая правила просушки. Главное – не срезать травы, растущие в черте города или вблизи автомобильных трасс – они могут содержать тяжелые металлы и другие вредные примеси. Имеет смысл пойти кратчайшим путем, и приобрести необходимые травы в аптечных сетях или специализированных магазинах для мыловаров-любителей.

К числу наиболее полезных растений относятся в частности ромашка аптечная и мята перечная. Ромашка характеризуется ярко выраженными антисептическими и успокаивающими свойствами, а мята – антисептическими и питательными (что благотворно влияет на проблемную кожу).

Мыло с сухоцветом

Для изготовления красивого прозрачного мыла с сухоцветами можно использовать самостоятельно собранные и высушенные цветочки или же приобрести их в специализированных магазинах. Сейчас торговые точки с продукцией для домашних мыловаров есть в каждом более или менее крупном городе.

Наиболее часто используются сухоцветы розмарина, лаванды, чабреца и бессмертника, а также лепестки роз, васильков и календулы.

Невероятно красиво в кусочке мыла смотрятся маленькие бутончики жасмина или розы и цветки ромашки, акации, хризантемы, сливы или вереска. Все зависит исключительно от вашей фантазии. Если у вас есть задатки флориста, различные растения можно сочетать. Тогда в куске мыла можно создать уникальную композицию наподобие японской икебаны. Относительным недостатком продукта, содержащего сухоцветы является не всегда желательный эффект скраба. Очевидным плюсом по сравнению с мылом, содержащим отвары, можно считать длительный срок хранения.

Мыло с отварами целебных трав

Для изготовления мыла можно использовать заранее приготовленные отвары, которые придадут привычному средству гигиены не только полезные свойства, но и оригинальную приятную окраску. Рекомендуется придерживаться пропорции 1 ст. л. отвара на 100 г мыльной основы. Если применяется растопленная стружка из детского мыла, то можно добавить растительного препарата чуть больше, но все же соблюдая меру. Важно помнить, что мыло с травяным отваром не может очень долго храниться. Настоятельно рекомендуем использовать его в течение месяца.

Чтобы приготовить отвар, который предполагается затем добавить в домашнее мыло, нужно взять 1 ч. л. выбранной травы и залить 1 стаканом кипятка. Целебный настой будет готов в течение получаса. Не забудьте хорошенько процедить жидкость через несколько слоев марли, чтобы в кусочке мыла не было вкраплений, портящих внешний вид. Для приготовления основы рекомендуется использовать мелко нарезанное детское мыло – в нем нет красителей и практически отсутствуют отдушки. Приготовьте формочку и 1/2 ч. л. глицерина. Измельченное на терке детское мыло вначале нужно растопить на водяной бане. Процеженный отвар рекомендуется добавлять малыми дозами во избежание образования комочков. Поставьте емкость на тихий огонь и осторожно и медленно перемешивайте ингредиенты, не допуская закипания. Для придания аромата можно добавить несколько капель эфирного масла (2–3 будет вполне достаточно). По консистенции масса должна напоминать жидкое тесто для блинов. Особое внимание нужно уделить ее однородности. Если вы хотите добиться отшелушивающего эффекта мыла, добавьте в основу немного измельченной травы зверобоя или корня женьшеня. Не забудьте равномерно смазать формочку для заливки растительным маслом; в противном случае извлечь застывший кусок будет довольно сложно. Залейте горячую массу в форму и дайте ей застыть естественным путем (не ставя в холодильник).

Мыло с экстрактами трав

В процессе приготовления можно применять не только цельные растения и отвары, но и спиртовые вытяжки (экстракты) трав, содержащие чрезвычайно высокие концентрации полезных биологически активных веществ. Для придания мылу приятного зеленого оттенка можем порекомендовать использование красителей на натуральной основе. К ним относится, в частности, спиртовая настойка хлорофиллипта.

Мыло с эфирными маслами

В домашнее мыло также можно добавлять базовые и эфирные масла растений. Они никоим образом не повлияют на внешний вид вашей продукции, но придадут ему оригинальный и весьма приятный аромат. Важно соблюдать определенные пропорции. К 100 г основы можно добавлять не более 1/3 ч. л. базового масла и 5–7 капель эфирного. Если переборщить с ароматическими добавками, то запах будет чрезмерно резким и навязчивым.

Помните, что свежесобранные растения добавлять в мыло нельзя – это безнадежно испортит подготовленные ингредиенты – и цветы, и мыльную основу.

Фруктовое мыло

Большинство фруктов содержит массу полезных веществ, в частности – витаминов, благодаря чему они являются отличной добавкой для сделанного своими руками мыла.

Корку выбранного фрукта (лучше выбрать цитрусовые) необходимо срезать и засушить, а из очищенной мякоти сделать пюре, затем тщательно отжать через марлю жидкость (сок).

Рецепты

Мыло с сухоцветом бессмертника

Ингредиенты: высушенные цветки бессмертника (количество – по желанию), масло авокадо – 1/3 ч. л., отдушка «Липовый цвет», мыльная основа – 100 г, эфирное масло на ваш выбор – не более 7 капель. Красители в данном рецепте излишни, поскольку сами цветки бессмертника придадут мылу приятный янтарный оттенок. Отдушка «Липовый цвет» способна создать легкое летнее настроение, благодаря чему обычная гигиеническая процедура превратится в сеанс ароматерапии.

Приготовление: растопите мыльную основу и добавьте в нее масло авокадо и отдушку, после чего залейте смесь в заранее подготовленную форму на несколько миллиметров. Затем равномерно разложите сухие цветочки, сбрызните их этанолом (спиртом) и залейте оставшуюся массу. Цветки можно добавить в основу сразу, но в этом случае все ингредиенты следует тщательно перемешать, чтобы сухоцвет равномерно распределился в куске мыла.

Травяное мыло

Ингредиенты: травы крапивы – 1 ст. л., травы ромашки аптечной – 1 ч. л., эфирное масло мяты перечной – 1 капля, эфирное масло лемонграсса – 6 капель, экстракт подорожника – 1 ч. л., базовое масло (например, из виноградных косточек) – 1/3 ч. л., мыльная основа (прозрачная) – 100 г.

Приготовление: растопите основу до жидкого состояния, добавьте масло, экстракт травы и в последнюю очередь – эфирные масла. Тщательно перемешайте ингредиенты для равномерного распределения и вылейте в подготовленную формочку.

Медово-имбирное мыло с корицей и гвоздикой

Ингредиенты: глицерин – 1 ч. л., натуральный мед – 1 ч. л., измельченный корень имбиря – 1/2 ч. л., измельченная сухая корица – 1/2 ч. л., гвоздика – 1/2 ч. л., мыльная основа (прозрачная) – 100 г.

Приготовление: растопите мыльную стружку на водяной бане или в микроволновке и добавьте глицерин. Тщательно перемешайте, и растворите в полученной массе мед. Теперь можно высыпать в емкость растительные ингредиенты, снова перемешать и вылить в подготовленную форму. Извлекать полученный продукт можно только после полного застывания при комнатной температуре.

В качестве формочки можно использовать, например, тщательно вымытый стаканчик из-под йогурта. Но лучше использовать многоразовые формы из специального нетоксичного силикона. Их можно изготовить самому по предварительно сделанной мастер-модели или приобрести уже готовое изделие в специализированном магазине.

Медово-имбирное мыло с ромашкой

Ингредиенты: отвар ромашки аптечной – 4 ст. л., мед – 1 ч. л., корень имбиря – 1/2 ч. л., мыльная основа (прозрачная) – 100 г.

Приготовление: растопите измельченное мыло и вылейте в массу отвар ромашки вместе с частицами травы. Затем последовательно добавьте мед и имбирь и тщательно перемешайте до максимально возможной однородности. Вылейте массу в смазанную растительным маслом или вазелином форму и оставьте застывать.

Медово-овсяное мыло

Ингредиенты: овсяных хлопьев – 2 ч. л., натуральный мед – 1 ч. л., измельченный имбирный корень – 1/2 ч. л., мыльная основа (белого цвета) – 100 г.

Приготовление: растопите мыльную стружку (предпочтительнее – из детского мыла) и растворите в ней мед. Тщательно перемешайте массу и добавьте имбирь и овсяные хлопья. Снова как следует перемешайте и дайте мылу застыть.

Фруктовое мыло с цитрусовыми

Ингредиенты: 1 ч. л. высушенной и измельченной кожуры (цедры цитрусовых), фруктовое пюре – 3 ст. л., мыльная стружка – 100 г.

Приготовление: растопите в емкости на водяной бане мыльную стружку до получения однородной массы. Добавьте пюре из фруктов и тщательно перемешайте. Затем добавьте измельченную цедру, вновь перемешайте, вылейте в смазанную вазелином форму и оставьте застывать.

Топленое мыло

Ингредиенты: 1–2 ч. л. фруктового пюре, медицинский спирт, измельченное мыло – 100 г.

Приготовление: поместите несколько кусочков нарезанного мыла в емкость, накройте бумажной салфеткой и поставьте на 30 секунд в микроволновку. В подтаявшую основу добавьте еще несколько кусочков и продолжайте топление. После того, как мыло растает, перемешайте массу до гомогенного (однородного) состояния. Добавьте фруктовое пюре. От его количества напрямую будет зависеть яркость цвета вашего мыла. Вновь тщательно перемешайте ингредиенты, вылейте массу в форму и sprysните спиртом для предупреждения образования пузырьков. Дайте массе немного загустеть, а затем уберите в холодильник до полного застывания. Срок годности такого мыла – не более 3–4 месяцев.

Приготовленное собственными руками мыло станет прекрасным подарком, если строго соблюдать рецептуру приготовления и использовать формочки оригинальной формы. Например, любимому человеку можно подарить мыло в форме сердца.

Шампунь

Производители шампуней всегда указывают на флаконах с продуктом его состав, однако человеку без специального образования крайне сложно понять назначение тех или иных компонентов, а также полезны они или не очень. «Химия» может нанести вред волосам и коже головы, особенно, если вы купили дешевый шампунь неизвестного производителя (крупные фирмы стараются «держать марку»). Различные соединения имеют свойство накапливаться в организме, что со временем может привести к развитию различных заболеваний. Независимые исследования, проводимые различными организациями, убедительно доказали, что многие компоненты косметики и средств гигиены являются опасными токсинами.

Качество шампуня нередко зависит от цены. Недорогие могут содержать опасные соединения, а действительно безопасные и даже полезные органические просто не всем по карману.

Если верить рекламе, многие образцы шампуней способны укрепить волосы и придать им блеск, но не стоит забывать, что основная функция этого продукта – очищение волос от пыли, жира и пота. Некоторые образцы продукции ряда фирм действительно придают волосам более эффектный вид, однако этот эффект достигается благодаря включению в состав силиконов, которые отнюдь не полезны.

Между тем, абсолютно лишенный вредных веществ шампунь можно приготовить самостоятельно в домашних условиях, используя вполне доступные ингредиенты, такие как глина, сода, горчица и яичный желток. Подобными составами можно мыть не только волосы, но все тело, не беспокоясь о безопасности. Попробуйте использовать домашний шампунь, и вы сами убедитесь в его эффективности.

Горчица

Этот замечательный домашний шампунь способствует росту волос. Лучше всего он подходит людям с жирными волосами.

Для того, чтобы приготовить состав, который одновременно будет выполнять роль шампуня и маски для волос, нужно развести порошок до консистенции жидкой сметаны. Нанесите его на голову, тщательно втирая в область корней волос, и оставьте на 3–5 минут. Затем горчичный шампунь нужно смыть большим количеством воды комфортной температуры.

Горчичный шампунь

Ингредиенты: горчичный порошок – 1–2 ст. л., вода (теплая) – 1 л.

Приготовление: разведите порошок в воде и массирующими движениями нанесите на волосы, распределяя по всей их длине. Если возникает чувство легкого жжения – это нормально. Горчица способствует притоку крови к капиллярам кожи, что благотворно сказывается на состоянии волосяных луковиц (фолликулов). Смыть горчичный раствор нужно большим количеством воды (желательно под душем).

Горчичный раствор для мытья головы

Ингредиенты: горчичный порошок – 1 ст. л., вода – 2

л. *Приготовление:* приготовьте раствор в небольшом тазу.

Опустите в него голову, чтобы волосы оказались покрыты этим домашним шампунем, тщательно прополощите, а затем смойте большим объемом теплой воды.

Сода

Мало кто знает, что обычная пищевая сода, которую можно купить буквально за копейки, является прекрасным средством для мытья волос, т. е. натуральным домашним шампунем. Данное соединение имеет щелочную реакцию, поэтому, растворив ее в воде можно вымыть и волосы, и тело. Сода (бикарбонат натрия) имеет свойство нейтрализовать кислоты, выделяемые через поры кожных покровов. Справляется она и с потожировым слоем, неизбежно покрывающим кожу любого человека. Если говорить конкретно о коже головы, то для нее более полезна кислая среда. Поэтому, вымыв волосы содой, ополосните их слабым раствором лимонного сока.

Если ваши волосы имеют среднюю густоту и длину, для их очищения хватит всего 1 ст. л. соды. Ее нужно растворить в небольшом объеме горячей воды, а затем долить теплую воду для достижения комфортной для кожи головы температуры. Общий объем раствора должен составлять 200 мл или чуть больше. Приготовить его – дело нескольких минут. Нанесите раствор на предварительно смоченные волосы, равномерно распределите и немного помассируйте голову. Смойте соду обычной проточной водой, а затем ополосните волосы подкисленной (с лимонным соком).

Яичный желток

Если у вас сухие волосы, вам лучше всего подойдет домашний шампунь, приготовленный на основе яичного желтка. Он не только смывает грязь и кожное сало, но и увлажняет, питает волосы, делая их менее сухими и стимулируя рост. Используя данный шампунь несколько раз подряд, вы заметите, что волосы стали значительно более блестящими и мягкими.

Шампунь из яичного желтка

Ингредиенты: желток 1–2 средних куриных яиц.

Приготовление: отделите желтки от белка и освободите от оболочки (есть вероятность, что она может запутаться в волосах). Массирующими движениями равномерно распределите желток по волосам и коже головы. Он должен немного вспениться. Затем тщательно промойте волосы проточной водой и ополосните небольшим объемом слабого раствора лимонного сока для подкисления кожи.

Шампунь с яичным желтком и коньяком для жирных

волос *Ингредиенты:* желток куриного яйца – 1 шт., коньяк — 50 г.

Приготовление: тщательно смешайте компоненты до консистенции крема. Равномерно нанесите состав на влажные волосы, втирая в кожу.

Смойте большим количеством воды.

Шампунь от перхоти на основе яичного желтка, спирта и масел для любого типа волос

Ингредиенты: желток куриного яйца – 2 шт., спирт этиловый (40 %) или водка – 20 мл, розовое масло – 1 капля, масло шалфея – 4 капли.

Приготовление: снимите с желтков пленку и взбейте их миксером или обычной вилкой. Ароматические масла растворите в спирте, добавьте к желткам и тщательно перемешайте. Нанесите этот домашний шампунь на влажные волосы и помассируйте кожу головы, а затем смойте проточной водой комфортной температуры. Смесь можно хранить не более 4 суток (обязательно в холодильнике).

Яичный шампунь с желатином для нормальных волос

Ингредиенты: яичный желток – 1 шт., желатин – 1 ст. л., вода – 100 мл.

Приготовление: залейте желатин теплой водой и дайте ему набухнуть в течение 40 минут. Затем подогрейте его на водяной бане, добавьте освобожденный от пленки желток и тщательно перемешайте. Нанесите состав на волосы на 20 минут, после чего тщательно смойте большим количеством воды комфортной температуры. Допускается хранение данного шампуня в холодильнике на протяжении 2 дней (не более).

Питательный домашний шампунь-маска

Ингредиенты: банан – 1 шт., лимон – 1 шт., яичный желток – 1 шт, раствор витаминов В₆ и В₁₂ – по 1 ампуле, Д-пантенол – 1 мл.

Приготовление: снимите кожуру с банана, а из лимона выдавите сок. Смешайте компоненты с помощью блендера до однородного состояния и добавьте растворы витаминов. Для аромата можно добавить в смесь 2–3 капли эфирного масла (на ваш выбор). В качестве маски нанесите состав на волосы на 30 минут, а затем тщательно смойте. Если использовать его в качестве шампуня, то волосы нужно увлажнить, распределить смесь по всей длине, помассировав кожу головы, и смыть водой через 1–2 минуты. Готовый шампунь-маску можно хранить в течение 2–3 дней в холодильнике.

Благодаря этому уникальному шампуню ваши волосы будут выглядеть здоровыми и приобретут блеск.

Глина

Для улучшения роста волос можно порекомендовать использовать в качестве шампуня глину. Ее можно приобрести в специализированном магазине. Не советуем искать и запасать ее самостоятельно, поскольку в

этом случае не исключено присутствие нежелательных примесей.

Шампунь из глины для роста волос

Ингредиенты: глина – 2 ст. л., теплая вода – 200–

300 мл. *Приготовление:* разведите глину в миске теплой водой до консистенции жидкой сметаны. В состав можно добавить 2–3 капли эфирного масла для придания ему приятного аромата. Распределите глину по всей длине волос, не забывая втирать в область их корней. Оставьте массу на голове на пару минут, смойте большим количеством воды и ополосните раствором лимонного сока (в качестве альтернативы подойдет слабый раствор яблочного или виноградного уксуса).

Черный хлеб

От перхоти отлично помогает шампунь, приготовленный из обычного ржаного хлеба. Он очищает волосы, делает их более объемными и мягкими. Его можно также использовать в качестве питательной маски для волос.

Шампунь из хлеба и кефира для слабых и поврежденных волос

Ингредиенты: ржаной хлеб – 100 г, кефир – 100 г.

Приготовление: снимите с хлеба корочку и измельчите мякоть. Залейте ее кефиром и оставьте в теплом месте (например, у батареи) на 2 часа. Затем взбейте компоненты миксером до максимально однородного состояния. Нанесите состав на волосы на пару минут, помассируйте кожу головы, и тщательно смойте теплой водой.

Шампунь из черного хлеба

Ингредиенты: куски ржаного хлеба средних размеров – 2 шт., горячая вода – 200–300 мл.

Приготовление: снимите с хлеба корочку и покрошите его в миску. Затем залейте горячей водой, чтобы хлеб разбух и приобрел консистенцию жидкой кашицы. Остывшую до комфортной температуры массу нанесите на волосы, равномерно распределяя по всей длине, и параллельно массируя кожу, втирая таким образом шампунь в волосяные луковицы. Оставьте кашицу на волосах на пару минут, а затем тщательно смойте.

Благодаря такой процедуре улучшается кожное дыхание, и вскоре перхоть бесследно исчезает.

Касторовое масло

Для сухих волос очень полезно касторовое масло, способствующее их питанию и увлажнению. Его можно приобрести в любой аптеке.

Шампунь с касторовым маслом для сухих волос

Ингредиенты: куриное яйцо – 1 шт., касторовое масло – 2 ст. л.

Приготовление: тщательно перемешайте ингредиенты, чтобы состав был максимально однородным. Нанесите шампунь на увлажненные волосы массирующими движениями, равномерно распределяя по всей длине. Смойте теплой водой.

Гель для душа

В гелях для душа, изготовленных промышленным путем, помимо синтетических отдушек и ароматизаторов, присутствует также довольно агрессивная для кожи моющая основа. Так называемые поверхностно-активные вещества (ПАВ) прекрасно мылятся и недороги в изготовлении, однако они имеют одно весьма неприятное свойство – помимо пота, кожного сала и грязи они смывают с поверхности тела и защитную пленку, предупреждающую нарушение кислотно-щелочного баланса и пересыхание кожи. Многие люди, использующие магазинные гели, потом отмечают общий дискомфорт, зуд и даже слабо выраженное чувство жжения.

Чтобы избежать неприятных последствий использования фирменных гигиенических средств, рекомендуется приготовить гель для душа самостоятельно. Ингредиенты, которые для этого понадобятся, доступны, стоят буквально копейки и совершенно безопасны для кожи. Кроме того, в домашний продукт можно добавить различные полезные вещества – например, отвары и настои целебных трав. Известно, что многие лекарственные растения помогают предотвратить некоторые кожные заболевания (дерматиты) и уничтожить болезнетворную микрофлору, неизбежно осаждающуюся на поверхности тела во время пребывания в общественных местах.

Общие правила приготовления

Основной набор составляющих, которые вам понадобятся, не обладают моющими средствами, поэтому в первую очередь понадобится пенящаяся мыльная основа. Рекомендуется остановить свой выбор на детском или гипоаллергенном мыле, поскольку они не содержат опасных веществ синтетического происхождения, и созданы по особой технологии. Кусковое мыло потребуется порезать на мелкие куски или натереть на крупной терке для получения стружки.

Ценители абсолютной натуральности средств гигиены нередко советуют взять в качестве основы не мыло, а пищевую соду, имеющую щелочную реакцию. Однако, хотим предупредить, что при мытье тела содой (двууглекислым натрием) неизбежно произойдет искусственное ощелачивание наружного слоя кожи (эпидермиса), а сдвиг pH может привести к появлению хронических раздражений, воспалений (дерматита) и акне (банальных угрей). В качестве альтернативы некоторые предлагают использовать слабый раствор виноградного или яблочного уксуса, или сока лимона, однако они дадут аналогичный негативный эффект, только pH эпидермиса не возрастет, а уменьшится, т. е. произойдет не ощелачивание, а чрезмерное подкисление кожи. Не нужно следовать моде на все натуральное, не обладая базовыми знаниями в области биохимии. Избегая синтетики, можно приготовить и более агрессивный для кожи состав.

Неплохим вариантом являются плоды произрастающего в Индии дерева – мыльные орехи. Они не вызывают аллергии и прекрасно пенятся, благодаря чему способные заменить не только мыло и гель для душа, но и стиральный порошок. Однако, приобрести их достаточно проблематично, а стоимость может оказаться довольно высока. Поэтому, мы советуем отказаться от экзотики и воспользоваться обычным детским мылом.

В качестве добавок в гигиеническое средство домашнего приготовления можно использовать базовые и ароматные эфирные масла, сахар (тростниковый), морскую соль, отвары и настои трав, а также полезную для кожи красную, белую или голубую глину, которую можно в сухом виде приобрести в аптеке.

Приготовленный в домашних условиях гель для душа подходит даже для детей!

Для готового геля запаситесь пластиковой бутылкой, оснащенной дозатором. Также вам понадобятся градуированные емкости, чтобы отмерять составляющие в процессе приготовления гигиенического средства.

Рецепты

Утренний пробуждающий гель

Ингредиенты: мыло без запаха – 50 г, минеральная или дистиллированная вода – не менее 75 мл, морская соль – 1 ст. л., глицерин – 1 ч. л., эфирные масла апельсина и грейпфрута – по 10 капель.

Приготовление: в небольшую емкость поместите натертое мыло, добавьте 75 мл минеральной воды и поставьте на водяную баню. Дождитесь полного растворения мыла (масса по своей консистенции должна напоминать кисель). Затем снимите емкость с плиты и дайте ей немного остыть. Добавьте остальные компоненты и тщательно

перемешайте до получения однородной массы. Если ваш гель кажется чрезмерно густым – разбавьте его теплой кипяченой водой, а если слишком жидким – добавьте дополнительную порцию морской соли. Готовый продукт, после полного остывания, можно перелить в подготовленную тару. Не забывайте тщательно встряхивать ее перед каждым применением. Такой гель поможет вам получить заряд энергии и хорошее настроение на весь день.

Омолаживающий гель

Ингредиенты: измельченное детское мыло – 50 г, морская соль – 1 ч. л., кокосовое масло – 1 ч. л., сухая красная глина – 1 ч. л., касторовое масло – 1 ст. л., витаминный препарат «Аевит» – 2 капсулы, масло из зародышей пшеницы – 1 ч. л., бергамотовое масло – 5 капель, дистиллированная вода – 50–75 мл.

Приготовление: все ингредиенты кроме эфирного масла бергамота поместите в емкость и держите на водяной бане, пока мыло не растопится. Остудите массу, добавьте эфирное масло и хорошенько перемешайте полученный состав.

Применяя данный гель для душа, целесообразно особенно тщательно растирать проблемные зоны кожи с помощью мочалки. Для достижения максимального эффекта, оставьте средство на коже на 2–3 минуты. Ежедневное использование уникального геля будет способствовать обновлению и омоложению кожных покровов.

Гель для детей

Ингредиенты: измельченное детское мыло – 50 г, глицерин – 1 ст. л., свекольный сок – 1 ст. л., отвар цветков ромашки аптечной – 50 мл, коричневый сахар – 1 ч. л., сок алоэ – 1 ч. л., эфирное лавандовое масло – 5 капель.

Приготовление: в детское мыло добавьте сахар, отвар ромашки, глицерин и свекольный сок. Поставьте емкость на водяную баню до полного растворения сахара и мыльной основы. Тщательно перемешайте, немного остудите и добавьте сок алоэ и масло лаванды. Емкость, в которой будет храниться гель, не забывайте хорошенько встряхивать перед использованием.

Расслабляющий гель

Ингредиенты: измельченное гипоаллергенное мыло – 50 г, сухая голубая глина – 1 ч. л., масло из косточек винограда – 1 ч. л., морская соль – 1 ч. л., эфирное масло лаванды – 10 капель, эфирное масло нероли – 5 капель, очищенная вода – 50–60 мл.

Приготовление: поместите измельченное гипоаллергенное мыло в емкость, залейте дистиллированной водой, поставьте на тихий огонь и

дождитесь пока мыло растопится. Добавьте морскую соль масло виноградной косточки и голубую глину и тщательно перемешайте. Затем снимите массу с плиты, дайте ей немного остыть, и влейте эфирные масла. Перелейте остывший гель в подготовленную для него тару, закрутите крышечку, и интенсивно встряхивайте до получения совершенно однородного состава.

Данный гель отлично подходит людям, страдающим нарушениями сна (бессонницей). Для лучшего эффекта принимайте душ с этим составом в вечерние часы (желательно – непосредственно перед сном). Гель поможет полностью расслабиться и хорошо выспаться.

Шоколадный гель

Ингредиенты: нарезанное или натертое детское мыло – 50 г, коричневый сахар – 1 ст. л., порошок корицы – 1 ч. л., порошок какао – 1 ч. л., масло какао – 1 ст. л., эфирное масло корицы – 5–6 капель, жирное молоко – 50 мл.

Приготовление: смешайте в кастрюльке или миске все компоненты, залейте молоком и поставьте на водяную баню. Когда мыло и масло какао растают, тщательно перемешайте массу, немного остудите, добавьте коричневое эфирное масло и перемешайте венчиком или миксером еще раз. Теперь готовый продукт можно перелить в предназначенную для него бутылочку.

Этот гель подходит и детям, и взрослым. Аромат шоколада способствует приливу жизненной энергии, повышению настроения и общего жизненного тонуса. Кроме того, шоколад чрезвычайно полезен для кожи любого типа.

Восстанавливающий гель для душа

Ингредиенты: измельченное детское мыло – 50 г, масло какао – 1 ст. л., сок алоэ – 1 ст. л., тростниковый (коричневый) сахар – 1 ст. л., масло жожоба – 1 ч. л., эфирное масло герани – 10 капель, розовое масло – 10 капель, дистиллированная вода – 65–70 мл.

Приготовление: залейте в кастрюльке мыльную стружку очищенной водой, поставьте емкость на водяную баню и дождитесь, пока мыло полностью растопится. Затем добавьте тростниковый сахар и масло какао. Тщательно перемешайте массу до однородного состояния, немного остудите и добавьте оставшиеся ингредиенты. Перемешайте гель, используя венчик или миксер, и перелейте в подготовленную бутылочку с дозатором.

Масло алоэ вера характеризуется регенерирующими и успокаивающими свойствами, а другие базовые масла прекрасно смягчают кожу. Данный гель способствует быстрому заживлению небольших ранок и трещинок на коже и даже поможет устранить сыпь аллергического происхождения.

Самостоятельно приготовить гель для душа, как видите, совсем несложно. Для ускорения процесса вы можете заранее подготовить значительное количество мыльной основы, и хранить ее в плотно закрытой емкости в холодильнике. Поэкспериментируйте с домашними средствами гигиены, и, возможно, вы уже никогда не захотите приобретать «магазинные» гели. Наиболее дорогостоящими составляющими являются эфирные масла, но даже с учетом этого, экономия налицо. А самое главное – вашему здоровью не будет угрожать «химия», в избытке присутствующая в фирменной продукции.

Специи в косметологии

С древнейших времен медики применяли различные специи для борьбы с инфекционными заболеваниями, хотя не имели ни малейшего представления о вирусах и бактериях. Кроме того, давно отмечено, что ряд специй улучшает состояние кожи, придавая ей здоровый вид, благодаря ускоренному выведению из организма токсинов и шлаков (продуктов обмена веществ) и улучшению микроциркуляции крови. В настоящее время специалисты-косметологи активно используют накопленный веками опыт, добавляя специи в маски для кожи и волос, а также кремы, помогающие бороться с целлюлитом и ранними морщинами. В этой главе мы расскажем о наиболее известных и доступных в настоящее время пряностях.

Куркума

Эта специя получила известность еще до нашей эры. Выращивают куркуму в странах дальневосточного региона, на полуострове Индостан, в Юго-Восточной Азии и в Шри-Ланке. Пряность растительного происхождения содержит высокие концентрации антиоксидантов, витаминов (В₂, В₃, С и К), а также жизненно важных микроэлементов – йода, фосфора, железа и кальция. Куркума обладает очень важным свойством – она способна нормализовать уровень содержания холестерина в крови, предупреждая таким образом атеросклеротические изменения в стенках кровеносных сосудов, и снижая риск инфарктов и инсультов.

Косметологи широко применяют пряность для создания масок, предназначенных для сухой кожи. Составы с куркумой способствуют очищению кожи, благодаря тому, что открывают протоки сальных и потовых желез. Чтобы укрепить волосяные луковицы, целесообразно втирать в кожу головы смесь данной пряности с сандаловым маслом. Для купирования острого воспаления кожных покровов лучше всего подойдет маска из смеси йогурта и куркумы, а для повышения тонуса

кожи и ускорения выведения шлаков рекомендуется массаж с куркумой и маслом из семян кунжута.

Омолаживающая маска с куркумой

Ингредиенты: натуральный йогурт – 100 мл, порошок куркумы – 3/4 ч. л.

Приготовление: смешайте компоненты до однородного состояния и нанесите на кожу лица. Дождитесь полного высыхания массы, после чего – смойте ее теплой водой (желательно – кипяченой).

Скраб с куркумой для очищения кожи

Ингредиенты: оливковое масло – 1 ч. л., сахар – 1 ч. л., куркума – 1/2 ч. л., кофейная гуща – полстакана.

Приготовление: тщательно перемешайте ингредиенты, а полученный состав нанесите на лицо и массируйте кожу круговыми движениями 10–15 минут. По окончании процедуры тщательно смойте скраб теплой проточной водой.

Корица

Первые упоминания об использовании корицы не только в кулинарии, но и в медицине, встречаются в трудах китайских и тибетских врачей, насчитывающими 5 тысяч лет. Как и многие другие специи, она стоила немалых денег, и возможность торговать корицей неоднократно становилась причиной вооруженных конфликтов.

Корица является чрезвычайно полезным для организма продуктом, поскольку она способна улучшать деятельность ЦНС (в частности – головного мозга) и стимулировать кровообращение. Данная специя широко применяется в диетологии, особенно при составлении индивидуальной диеты для пациентов, которым противопоказаны сахар или поваренная соль. Корица способствует быстрому очищению организма от токсинов эндо- и экзогенного происхождения. В ее состав входит большое количество антиоксидантов, нейтрализующих свободные радикалы, предотвращая тем самым развитие злокачественных новообразований. Присутствующие в корице дубильные и другие биологические активные вещества помогают купировать воспаление и стимулировать микроциркуляцию крови и лимфы в кожных покровах. Косметологи включают пряность в составы для улучшения тонуса кожи и оздоровления волос. Для уменьшения жировых отложений и борьбы с целлюлитом широко применяются такие лечебные процедуры, как ванны и обертывания с корицей.

Косметические средства с этой чрезвычайно распространенной в наши дни специей каждый может приготовить в домашних условиях, сэкономив немало времени и денег на «покупной» продукции и посещении

косметологических кабинетов.

Маска с корицей

Ингредиенты: банан – 1/3 часть, жирная сметана – 3–4 ст. л., корица – 1/2 ч. л., лимонный сок – 1/2 ч. л.

Приготовление: разомните мякоть банана, добавьте сметану и тщательно перемешайте. Затем добавьте лимонный сок и корицу, и снова перемешайте массу до получения максимально однородной консистенции. Нанесите маску на лицо (не более, чем на 10–15 минут), а затем тщательно смойте ее теплой водой и смажьте лицо наиболее подходящим для вашей кожи увлажняющим кремом.

Скраб с корицей

Ингредиенты: морская соль – 2 ст. л., оливковое масло – 100 мл, измельченная корица – 1 ч. л.

Приготовление: тщательно перемешайте компоненты скраба, нанесите его на лицо и массируйте кожу осторожными круговыми движениями 5–7 минут. После окончания процедуры тщательно смойте состав прохладной кипяченой водой.

Черный перец

В состав этой широко распространенной специи, которая есть на любой кухне, входит биологически активное вещество пайперин. Он стимулирует активность ряда ферментов и улучшает кровоток. Черный перец характеризуется также антиоксидантными и антибактериальными свойствами. В его составе присутствуют витамины А, группы В, Е, Р, никотиновая и аскорбиновая кислоты, макро-и микроэлементы – фосфор, железо, йод, кремний и кальций и эфирное масло. Препараты на основе черного перца помогают при акне и используются для борьбы с целлюлитом и пигментными пятнами. Пряность рекомендована для наружного применения в составе масок людям с жирной кожей.

Перец чили

Родина данной приправы – Центральная Америка. Перец чили стимулирует кровоток, улучшает функциональную активность печени и способствует синтезу эндофинов, известных, как «гормоны счастья». Некоторые врачи рекомендуют потреблять эту специю для борьбы с доброкачественными образованиями (в качестве дополнения к основному лечению). Косметологи широко применяют специю при изготовлении масок, укрепляющих волосы и ускоряющих их рост. Перец чили считается эффективным средством для борьбы с целлюлитом. Приготовить антицеллюлитный препарат вы можете в домашних

условиях, не теряя время и силы на поход в косметологический кабинет.

Маска против целлюлита

Ингредиенты: молотый перец чили – 1 ч. л., измельченный мускатный орех – 1 ч. л., масло корицы – 1 ч. л., сливки – 1 ст. л., оливковое масло – 2 ст. л., натуральный мед – 100 г.

Приготовление: перемешайте вышеуказанные компоненты до однородного состояния (можно использовать блендер). Нанесите состав на проблемные участки кожи и оберните их целлофановой пленкой. Продолжительность процедуры – 30 минут. По истечении получаса тщательно смойте маску с кожи. Смесь способна вызвать раздражение, поэтому желательно сначала нанести небольшое ее количество на кожу руки. Если жжение нестерпимое – от процедуры следует воздержаться, а если негативные ощущения отсутствуют – повторять нанесение маски дважды в неделю на протяжении 1 месяца.

Маска для жирной кожи

Ингредиенты: молотый черный перец – 2 г, ржаная мука – 1 ст. л., ряженка – 25–30 мл.

Приготовление: смешайте ряженку с мукой до однородного состояния и добавьте в полученную массу перец. Снова тщательно перемешайте и нанесите на чистую кожу на 10 минут, а затем смойте теплой водой. Домашнее средство рекомендуется использовать на чаще двух раз в течение месяца во избежание чрезмерного пересушивания кожи.

Паприка

Данная пряность представляет собой высушенный и измельченный до состояния порошка стручковый красный перец. Он характеризуется выраженными антибактериальными и регенеративными свойствами, помогая ускорить процесс заживления и предупредить распространение инфекции. Основным биологически активным веществом паприки является алкалоид капсаицин (он, в частности, используется при изготовлении перцовых пластырей). Благодаря этому веществу паприка обладает разогревающим действием. Она стимулирует приток крови к коже, помогает купировать суставные боли и стимулирует деятельность центральной нервной системы, улучшая умственную работоспособность. В паприке также присутствуют витамины А, В₁, В₂, Р, аскорбиновая кислота, белковые соединения, жирные и эфирные масла. Специя применяется для борьбы с прыщами, фурункулами (воспалениями волосяных фолликулов) и заболеваниями ногтей (в частности – при нарушении их роста). В косметологии на базе паприки изготавливают маски, улучшающие состояние кожи и препараты, укрепляющие волосы.

Маска от прыщей и воспалений

Ингредиенты: паприка – 1 г, глина косметическая – 1 ст. л., кефир – 30 мл.

Приготовление: смешайте глину с кефиром до однородного состояния, а затем добавьте в полученную массу паприку. Еще раз хорошо перемешайте, и нанесите маску на проблемные области на 8—10 минут. Избегайте попадания состава на веки и область носогубного треугольника. После окончания процедуры тщательно смойте маску большим количеством теплой воды.

Маска для омоложения кожи

Ингредиенты: паприка – 1 г, яичный желток – 1 шт., средняя картофелина – 1 шт., сметана – 1 ст. л.

Приготовление: натрите на мелкой терке сырой картофель и, добавив остальные компоненты, тщательно перемешайте массу. На предварительно очищенную кожу нанесите питательное масло, а затем приготовленный состав с паприкой. Маска наносится на 5—6 минут, после чего ее необходимо смыть большим количеством прохладной или теплой воды (желательно – кипяченой).

Имбирь

В медицине и косметологии используется корневища и корни данного растения. Они богаты витаминами А, группы В и аскорбиновой кислотой, а также макро-и микроэлементами – кальцием, фосфором, магнием, цинком и железом.

Врачи рекомендуют потреблять имбирь в свежем или маринованном виде и добавлять его в различные блюда людям, страдающим нарушениями липидного или холестерина обмена. Специя помогает избавиться от лишних килограммов. Ее экстракт добавляют в некоторые кремы для похудения. В странах Азии имбирь считают мощным женским афродизиаком.

Некоторые специалисты полагают, что секрет долголетия японцев – в частом употреблении в пищу маринованного имбиря (гари).

При контакте с кожей биологически активные вещества пряности улучшают микроциркуляцию крови, сужают поры сальных желез и оказывают тонизирующее воздействие на эпидермис (наружный слой кожных покровов). Благодаря этому, имбирь входит в состав средств от растяжек на животе, а также лосьонов и кремов, предназначенных для жирной кожи. Одним из свойств специи является стимуляция регенеративных процессов в увядающей коже.

Полезные маски с имбирем легко приготовить самостоятельно.

Омолаживающая и согревающая маска, улучшающая цвет лица

Ингредиенты: высушенный молотый имбирь – 1/2 ч. л., сливки – 1 ст. л., сухая глина (белая или голубая) – 1 ст. л.

Приготовление: тщательно перемешайте ингредиенты и нанесите полученную смесь на кожу лица на 15–20 минут. По окончании процедуры смойте косметическую маску теплой водой и смажьте лицо питательным кремом.

Тонизирующая и противовоспалительная маска

Ингредиенты: имбирный корень – 10–20 г, гранатовый сок – 50 мл.

Приготовление: натрите на мелкой терке очищенный свежий корень имбиря и смешайте его с соком граната до получения однородной кашицы. Нанесите смесь на лицо на 10–15 минут, после чего тщательно смойте маску прохладной водой.

Домашняя парфюмерия на натуральной основе

Аромат со вкусом подобранных женских духов – это один из важнейших факторов, способных привлечь избранника, и его значение просто невозможно переоценить. В специализированных торговых точках, торгующих разнообразными парфюмерными изделиями, потенциального покупателя окутывают самые разнообразные запахи, среди которых, порой, угадываются натуральные – например, аромат розы, жасмина или полевых цветов. Однако, использование ингредиентов естественного происхождения при массовом выпуске духов в настоящее время является скорее исключением, чем правилом. Изделие с ароматом розы могло никогда и рядом не лежать с этим прекрасным ароматным цветком. Гораздо выше вероятность того, что производитель использовал недорогие синтетические отдушки. Однако, любая химия потенциально может повредить здоровью, особенно, если использовать ее регулярно. Ни для кого не секрет, что духи с понравившимся ароматом девушки и женщины наносят на тело практически ежедневно, пока не закончится флакон.

Духи и некоторые другие парфюмерные изделия можно изготовить из абсолютно натуральных и доступных, а главное – безопасных компонентов самостоятельно в домашних условиях. В этой главе мы расскажем о том, как это сделать. Грамотно подобранное сочетание запахов настоящих эфирных масел оказывают положительное влияние на организм, оказывая воздействие, сравнимое с лечебной

ароматерапией. Духи способны укрепить защитные механизмы на клеточном уровне, повысить общий жизненный тонус и улучшить настроение, избавив от тоски и депрессии. Следует только учитывать один немаловажный аспект: эфирные масла являются сильнодействующими веществами, которые способны принести не только пользу, но и вред. Постарайтесь придерживаться правил, о которых мы вам расскажем, и не переборщайте с этими растительными ингредиентами – тогда возможный риск будет сведен практически к нулю.

Как сделать духи своими руками

Для самостоятельного изготовления качественных, недорогих и безвредных духов потребуются следующие компоненты и оснащение: емкость с завинчивающейся или плотно подогнанной крышечкой для хранения продукта, посуда для смешивания ингредиентов, пипетки (желательно – градуированные), чтобы отмерять их строго определенный объем, тестовые полоски, базовое масло или основа на базе смеси этилового спирта с дистиллированной (очищенной) водой и, наконец, качественные эфирные масла. Все необходимое можно приобрести за вполне умеренные деньги в специализированных магазинах, которые есть практически в каждом городе или заказать через интернет.

Емкости должны быть изготовлены из инертного материала – обычного стекла или керамики (фарфора). Не следует экспериментировать с пластиковой тарой, поскольку многие полимеры имеют свойство вступать в химическую реакцию со спиртом и маслами.

Кроме того, нужны хорошее обоняние, чувство вкуса, некоторый багаж знаний, вдохновение и, конечно, фантазия.

Важна безупречная чистота и сухость пипеток и емкостей. При мытье нежелательно использовать средства с сильным запахом, поскольку он может частично сохраниться в емкости и испортить всю работу. Сушку целесообразно осуществлять в духовке, нагретой до 110 °С.

Теоретическая база

Вам необходимо знать принцип создания ароматов. Еще с позапрошлого столетия парфюмеры разделяют их на ноты, в соответствии с их размещением на классическом нотном стане. Тонкие запахи принято делить на верхнюю, среднюю и основную (базовую) ноты, которые испаряются с различной скоростью.

Верхняя нота, дающая первое впечатление от ваших духов, испаряется наиболее быстро, так как для ее создания применяются самые летучие масла. Задача средней ноты – создание связи между верхней и базовой

(самой долговечной, испаряющейся медленнее остальных). По мнению ряда парфюмеров, оптимальным соотношением является 30 % эфирных масел верхней ноты, 50 % – средней и 20 % – базовой. Это общее правило не является аксиомой; при создании аромата огромное значение имеют личные предпочтения, выбранные компоненты и ряд других факторов.

Примеры ароматов верхней ноты:

- ✧ лемонграсс;
- ✧ лайм;
- ✧ лимон;
- ✧ грейпфрут;
- ✧ апельсин;
- ✧ мята;
- ✧ розмарин;
- ✧ бергамот.

Средняя нота:

- ✧ роза;
- ✧ иланг-иланг;
- ✧ гвоздика;
- ✧ жасмин;
- ✧ пихта;
- ✧ можжевельник;
- ✧ кардамон.

Основная нота:

- ✧ пачули;
- ✧ сандал;
- ✧ имбирь;
- ✧ хвойные ароматы (сосна, кедр, кипарис);
- ✧ ваниль.

Разумеется, мы привели далеко не полные списки ароматов. Их множество, и некоторые запахи могут попадать в разные категории-ноты.

Так или иначе, смесь различных масел в ваших духах должна подчеркивать вашу индивидуальность и соответствовать личным предпочтениям (или вкусам избранника).

При создании собственных духов рекомендуется придерживаться определенной последовательности действий. Для начала выберите несколько эфирных масел, которые составят гармоничную и законченную композицию и придадут вашему изделию определенный акцент. Необходимо представить эмоциональное состояние или впечатление, которое должны произвести духи, и попробовать подобрать аромат, руководствуясь ассоциациями. Легкое и радостное весеннее настроение помогут создать ароматы лемонграсса или бергамота. Оба они относятся к одной и той же ноте (верхней), поэтому нужно выбрать один, и поэкспериментировать с сочетаниями их с ароматами средней и базовой нот. Смешивать сразу значительные объемы компонентов в процессе выбора оптимальных сочетаний не нужно – для этого есть тест-полоски. Лучшим вариантом является выбор вначале основного аромата, на котором будет построена вся композиция.

Определившись с ароматическими ингредиентами, выберите необходимую интенсивность каждого запаха. Интенсивность ароматов различных масел может сильно отличаться, что нужно учитывать при определении количественного соотношения. К примеру, очень приятным для многих кажется сочетание цветочных ароматов лаванды и ромашки. Но запах лаванды – это летучая верхняя нота, а запах ромашки принадлежит к более стойкой средней. Поэтому, при смешении в равных долях ромашка будет преобладать. В таких случаях можно порекомендовать сочетание верхней и средней нот 1: 4 или даже 1: 8.

Теперь попробуйте накапать пипеткой в стеклянную посуду количество масел в соотношении, которое первоначально показалось наиболее приятным, и попробуйте определить какого ингредиента маловато, а какого – слишком много. Руководствуясь собственными ощущениями, добавьте (по капле) недостающий компонент.

При смешивании периодически делайте перерывы, чтобы дать отдых обонятельным рецепторам. В противном случае итоговый результат может оказать не соответствующим первоначальным впечатлениям.

Удачный на ваш взгляд рецепт целесообразно записать. Это избавит от необходимости запоминать оптимальное количественное соотношение масел или подбирать его заново. Со временем, у вас появится целая коллекция собственных ароматов, воспроизвести которые будет делом техники и займет совсем немного времени.

Определившись с сочетанием эфирных масел, можно переходить к созданию духов, что подразумевает добавление базового масла или спиртовой основы. Эти составляющие, хотя и не имеют приятного аромата, но позволяют достичь большей гармонии нот и, разумеется, упростят процесс использования готового продукта.

Если вы остановили свой выбор на масляной основе, то запах духов получится более стойким, но сдержанным. Основой могут являться масло миндаля или жожоба, не имеющие собственного аромата, и, благодаря этому, не меняющие желаемый запах.

Помните, что доля эфирных масел в готовом составе не должна превышать 10 %, т. е. на 10 мл масляной основы вполне достаточно 15–20 капель смеси эфирных масел. Смешав базовое и эфирные масла, духи можно наносить на тело сразу, но многие специалисты предпочитают оставить плотно закрытый флакон на 2 недели, чтобы смесь выстоялась.

Оригинальным подарком могут стать твердые духи. Их можно изготовить, смешав масляную основу с воском. Такие духи гораздо удобнее носить с собой (по сравнению с флаконом, наполненным жидкой субстанцией).

Духи, в которых в качестве основы использовался спиртовой раствор, характеризуются большей насыщенностью, но высокой степенью летучести, так как этанол испаряется чрезвычайно быстро. При изготовлении такого продукта, важно дать смешанным компонентам настояться в течение довольно долгого времени – от двух недель до трех месяцев. Помните, что емкость должна находиться в период выстаивания в надежно экранированном от света месте. Несомненным преимуществом «спиртовых» духов перед масляными заключается в том, что их можно наносить не только на участки кожи, но и на волосы и даже предметы гардероба.

Классические спиртовые духи включают 70–85 % этанола, до 10 % дистиллированной воды и 20–30 % ароматических масел.

Парфюмированная вода отличается большей легкостью аромата. Она состоит из 75–80 % спирта, 10–20 % очищенной воды и максимум 15 % эфирных масел. Ее не следует путать с туалетной водой, в которой доля ароматических компонентов не превышает 5–10 %.

При смешивании придерживайтесь строгого алгоритма. Сначала налейте в подготовленную емкость основу, а затем добавьте ароматические масла в следующем порядке: базовая нота, средняя, и, наконец, верхняя. Плотно закройте флакон и тщательно взболтайте для получения абсолютно однородной смеси.

Рекомендации по хранению домашних духов

Эфирные масла важно правильно хранить и использовать. Помните, что они гораздо быстрее теряют свой аромат, если постоянно подвергаются влиянию воздуха, влажности и света. Отдельные ароматические компоненты и уже приготовленные духи настоятельно рекомендуется

держат в емкостях из темного стекла в местах, куда не попадает прямой солнечный свет. В процессе использования не забывайте сразу после нанесения духов закрывать флаконы плотно пригнанной или завинчивающейся крышечкой.

Если ваша кожа характеризуется повышенной чувствительностью, советуем сначала провести кожную пробу, нанеся небольшое количество продукта на кожу руки. Это позволит выявить возможную аллергию на одно или несколько составляющих. Появление покраснения или сыпи говорит о том, что пользоваться данным продуктом вам категорически противопоказано. Аллергия может вызвать не только кожные реакции, но и отек, удушье и даже анафилактический шок, угрожающий жизни.

Особенную осторожность при использовании духов и эфирных масел нужно соблюдать в период беременности и грудного вскармливания, поскольку многие травы, а уж тем более их экстракты, способны оказать негативное воздействие на развивающийся плод. Через кожу активные ингредиенты могут попадать в организм и выделяться с грудным молоком, что небезопасно для малыша-грудничка.

Для детей эфирные масла представляют особенно высокую опасность, поэтому девочкам младшего или даже подросткового возраста стоит с большой осторожностью использовать мамины духи, и в гораздо меньших объемах, чем взрослым.

Большинство эфирных масел не следует наносить на кожу в чистом виде в связи с их высокой химической активностью. Вначале их следует смешать с базовыми маслами или спиртовой основой, чтобы концентрация стала небольшой.

Если соблюдать правила хранения, то ароматические масла не утратят своих свойств в течение года и даже более.

В процессе смешивания ингредиентов нужно использовать стеклянную или керамическую (инертную) посуду, но ни в коем случае не полимерные емкости.

Натуральные косметические средства из масел

Если верить рекламе в СМИ, то масло всегда будет ассоциироваться с загрязнением и сальностью. Растительные масла использовались женщинами для ухода за телом с древнейших времен. Их можно считать самыми первыми косметическими средствами. Рецепты, проверенные временем, зачастую эффективнее, и, в любом случае, безопаснее продукции, которую предлагает нам современная парфюмерно-косметическая промышленность.

Покупные гигиенические средства, разработанные (согласно аннотации) для жирных и проблемных волос и кожи вполне могут содержать

небезопасные для здоровья компоненты, способные накапливаться в организме в процессе регулярного применения «фирменного» продукта.

Однако не следует путать свойства секрета сальных желез кожи и натуральные масла на растительной основе, широко применяемые в косметологии. При правильном использовании – это чудесные недорогие и эффективные средства, которые можно использовать, в том числе, и для очищения кожных покровов. Кожа хорошо реагирует на растительные масла, поскольку те по своему составу имеют определенное сходство с кожным жиром.

Мы можем порекомендовать женщинам масла, полученные из кокоса, кунжута, жожоба, виноградных косточек, сладкого миндаля и оливок. Качественное оливковое масло, к примеру, стоит недорого, и для его приобретения не придется ехать в специализированные магазины или заказывать продукцию через интернет-ресурсы. Его можно приобрести практически в любой торговой точке шаговой доступности.

Кондиционер для волос

Растительные масла чрезвычайно полезны для волос, структура которых несколько ослаблена после окрашивания или в результате регулярных завивок. Домашний кондиционер поможет увлажнить кожу головы и укрепить волосяные луковицы. В качестве средства для улучшения состояния волос можно использовать слегка подогретое оливковое или кокосовое масло. Если ваши волосы тонкие – смешайте масло жожоба с оливковым в равных пропорциях. Нанесите масляный кондиционер на волосы, равномерно распределяя по всей длине, помассируйте кожу у их корней и дайте средству впитаться (это займет не более получаса). Затем тщательно смойте кондиционер под теплым душем, используя подходящий вам шампунь.

Средство для удаления макияжа вокруг глаз

Для устранения косметики можно использовать одно из перечисленных масел в чистом виде или же приготовить смесь, включающую равные доли сафлорового, оливкового и касторового масла (его можно купить в любой аптеке). Данный продукт избавит вас от возможной опасности, связанной с применением магазинной «химии».

Домашнее средство для увлажнения тела

Покупные увлажняющие кремы представляют собой масляно-водную эмульсию, в которую добавлены такие соединения, как спирт, синтетические эмульгаторы и парабены, не самым благотворным образом воздействующие на организм. Прекрасной альтернативой магазинной продукции является растопленное масло какао или миндальное масло. Их следует наносить на всю поверхность тела сразу после душа или принятия ванны, т. е. на чистую кожу.

Средство для увлажнения лица

В утренние часы рекомендуется нанести на лицо небольшое количество кокосового масла и равномерно его распределить. Сразу после нанесения кожа, конечно, будет казаться жирной, но натуральное масло впитывается очень быстро. Обладательницы сухой кожи особенно высоко оценивают данный метод.

Средство для очищения кожи лица

Очищение кожи с помощью растительного масла имеет важное преимущество. В процессе такой гигиенической процедуры не нарушается целостность защищающей кожу естественной водно-липидной пленки. Масла способны очищать кожу, поскольку растворяют в себе загрязненный кожный жир, который затем без проблем снимается обычным ватным диском или чистой марлей. Чтобы удалить слой макияжа, наиболее целесообразно применять масло жожоба или виноградных косточек. Распределите небольшое его количество по поверхности лица или наложите на лицевую область пропитанную маслом салфетку из натуральной ткани. Потом слегка помассируйте кожу и буквально на полминуты приложите хлопчатобумажное полотенце, смоченное в горячей воде. Масло вместе с косметикой легко удаляется мягкими движениями. Очищающую процедуру придется повторить 2–3 раза для полного удаления масла. Не забывайте каждый раз тщательно прополаскивать полотенце. Освобожденное от макияжа и очищающего масла лицо нужно затем ополоснуть водой прохладной температуры. Правильное очищение избавляет от сухости кожи и чувства стянутости, которые нередко возникают после применения традиционных гигиенических средств, а чистая кожа сохранит свежесть и упругость.

Средство с отшелушивающим эффектом

Для удаления омертвевших клеток вместе с загрязненным кожным жиром можно посоветовать уникальное домашнее средство, состоящее из стакана крупнозернистой морской соли, стакана масла миндаля и нескольких капель наиболее приятного вам эфирного масла. Составляющие нужно тщательно перемешать и нанести на кожу после душа, втирая мягкими массирующими круговыми движениями. Спустя 15–20 минут тщательно смойте средство большим количеством воды. Вы практически сразу ощутите, что кожа буквально помолодела. Проводить данную процедуру не рекомендуется слишком часто; одного-двух раз в неделю будет вполне достаточно.

Тушь для ресниц

Тушь на минеральной основе для подчеркивания ресниц и бровей использовалась еще женщинами Древнего Египта. Продукция, которую

предлагают современные производители нередко включает те же компоненты, что и тысячи лет назад – различные масла, пигмент и воск. Но в настоящее время к сравнительно безопасным компонентам добавляют еще и массу различных соединений, способных оказать неблагоприятное воздействие (нередко развиваются аллергические реакции). В их числе бензиловый спирт, пропиленгликоль, парабены и даже алюминиевая пудра.

Мы рекомендуем пользоваться натуральной косметикой, хотя ее стоимость может быть несколько выше, чем у синтетической. Тушь можно изготовить и своими руками в домашних условиях. При этом вы не только сэкономите, но будете уверены в безопасности продукта, используемого практически ежедневно. Задача туши – делать ресницы более темными, утолщать их, разделять и закручивать. Качественная продукция не высыхает на кисточке, а после нанесения не осыпается и не размазывается. Чтобы тушь соответствовала указанным критериям, возможно, придется немного поэкспериментировать с составом, однако конечный результат того стоит.

Рецепты для самостоятельного приготовления туши для ресниц очень просты, а компоненты для ее создания можно приобрести в любой аптеке или ближайшем магазине.

Для приготовления косметического состава вам потребуются миска из инертного материала (стеклянная или керамическая), мерная ложечка, палочка для перемешивания (подойдет обычная деревянная от мороженого), небольшая коробочка с плотной крышкой для хранения готового продукта и кисточка для туши. Все предметы перед началом работы необходимо тщательно вымыть горячей водой с мылом, обработать спиртом в целях дезинфекции и высушить.

Срок хранения самостоятельно изготовленной туши ограничен в связи с использованием натуральных компонентов и отсутствием химических консервантов. Не рекомендуется хранить ее дольше 2 недель!

Брусковая тушь на восковой основе

Ингредиенты: натурального пчелиного воска – 1/4 ч. л., кукурузный крахмал – 1/4 ч. л., кипяченая вода – 1/2 ч. л., миндальное масло – 1/2 ч. л., активированный уголь – 4 таблетки.

Приготовление: последовательно смешайте все компоненты, кроме миндального масла и воска. Их следует растопить в отдельной посуде на водяной бане. После расплавления воска влейте смесь активированного угля, воды и крахмала и максимально быстро перемешайте компоненты до однородной консистенции и залейте в контейнер, вдавив дополнительно через бумажную салфетку. Данная тушь характеризуется большей вязкостью и тягучестью.

Тушь с яичным желтком

Ингредиенты: яичный желток – 1 шт., активированный уголь – 4 таблетки.

Приготовление: измельчите активированный уголь до получения порошка, а в отдельной посуде разбейте яйцо, отделите желток от белка и освободите его от пленочки. Тщательно перемешайте ингредиенты до получения однородной субстанции. Залейте смесь в контейнер. Пользоваться готовым продуктом можно сразу.

Тушь на растительной основе

Ингредиенты: активированный уголь – 4 таблетки, кукурузный крахмал – 1/4 ч. л., кипяченая вода – 1/2 ч. л., миндальное масло – 4–5 капель.

Приготовление: измельчите активированный уголь до порошкообразной консистенции и перемешайте его в миске с крахмалом. Затем последовательно добавляйте растительное масло и воду, не забывая тщательно перемешивать состав после добавления каждого компонента. Готовую однородную смесь залейте в подготовленный контейнер и дайте настояться в течение 1–2 часов. Тушь готова к применению.

В качестве альтернативы активированному углю допускается применение черного оксида железа (1/4 ч. л.), а вместо кипяченой воды лучше применять специальную жидкость для контактных линз. Миндальное масло можно с успехом заменить оливковым, кокосовым, жожоба и т. д.